VOL 7 - ISSUE 66 JANUARY 2015

# MASALA

## TV FOOD MAG

**RECIPES IN ENGLISH & URDU**




Regd. No. SC-1333

Rs.120



مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی مزیدار تراکیب، دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ



BAKE PARLOR®

سب ہی کھاتے ہیں

# دی ہوم ریسٹورنٹ

Issue No. 8

## باربی کیو میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں میدہ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلر مصالحہ مکس ساشے ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب ادرک اور پانی ڈال کر اس کو اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آنچ پر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چولہے سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح مکس کر کے گرما گرم پیش کریں۔

### شاپنگ لسٹ

| | |
|---|---|
| بغیر ہڈی کا مرغی کا گوشت | 300 گرام |
| شملہ مرچ (لمبی کٹی ہوئی) | 1 عدد |
| پیاز لمبی کٹی ہوئی درمیانی سائز کی | 1 عدد |
| ٹماٹر لمبے کٹے ہوئے | 2 عدد |
| کوکنگ آئل | 4 کھانے کے چمچ |
| پانی | 3 کپ |
| کارن فلور | 2 کھانے کے چمچ |
| لہسن کٹا ہوا | 1 کھانے کا چمچ |
| بیک پارلر باربی کیو میکرونی اور ریسپی مکس | 1 پیکٹ |

## فحیتا اسپیگھٹی



۱۔ بیک پارلر اسپیگھٹی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں تیل گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں مصالحہ مکس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ کارن فلور پانی میں مکس کریں اور چمچہ ہلاتے ہوئے آہستہ آہستہ فرائی پین میں ڈالیں۔ اب شملہ مرچ اور پیاز شامل کر کے مزید ایک منٹ تک پکائیں۔

۳۔ اب لمبے کٹے ہوئے ٹماٹر اور پہلے سے تیار شدہ اسپیگھٹی اچھی طرح ملا کر گرما گرم پیش کریں۔

### شاپنگ لسٹ

| | |
|---|---|
| بغیر ہڈی کا مرغی کا گوشت | 300 گرام |
| لہسن کٹا ہوا | 2 کھانے کے چمچ |
| پیاز کٹی ہوئی (بڑی) | 1 عدد |
| ادرک کٹی ہوئی | 2 کھانے کے چمچ |
| کوکنگ آئل | 4 کھانے کے چمچ |
| میدہ | 2 کھانے کے چمچ |
| پانی | 3 کپ |
| بیک پارلر اسپیگھٹی اور ریسپی مکس | 1 پیکٹ |

## میٹ بال اسپیگھٹی



۱۔ بیک پارلر اسپیگھٹی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ قیمہ کے کوفتے بنالیں۔ ایک فرائی پین میں تیل گرم کر کے کوفتے 5 منٹ تک فرائی کریں۔ اب کوفتے فرائی پین سے نکال لیں۔ اس کے بعد پیاز، ادرک اور لہسن ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں کوفتے اور مصالحہ مکس ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب املی اور پانی کا پیسٹ ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ پین کو ڈھک کر 20 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔ اب چولہے سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ اسپیگھٹی میں اچھی طرح مکس کر کے گرما گرم پیش کریں۔

### شاپنگ لسٹ

| | |
|---|---|
| گائے یا بکرے کا قیمہ | 300 گرام |
| پیاز درمیانی سائز کی | 1 عدد |
| لہسن کٹا ہوا | 2 کھانے کے چمچ |
| ادرک کٹی ہوئی | 2 کھانے کے چمچ |
| کوکنگ آئل | 4 کھانے کے چمچ |
| املی کا پیسٹ | 1 کپ |
| پانی | 3 کپ |
| بیک پارلر اسپیگھٹی میٹ بال مکس | 1 پیکٹ |

## اچاری میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساشے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

۴۔ اب اسمیں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرما گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے گلنے تک پکائیں۔

### شاپنگ لسٹ

| | |
|---|---|
| چکن بغیر ہڈی کا | 300 گرام |
| پیاز کٹی ہوئی | 01 بڑی |
| لہسن پیسٹ | 01 کھانے کا چمچ |
| ادرک پیسٹ | 01 کھانے کا چمچ |
| دہی | ڈیڑھ کپ |
| کوکنگ آئل | 08 کھانے کے چمچ |
| ہری مرچ کٹی ہوئی | 04 عدد |
| نمک | 01 کھانے کا چمچ |
| بیک پارلر اچاری میکرونی اور ریسپی مکس | 01 پیکٹ |

## بریانی میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے چھ منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک دیگچی میں کھانے کا تیل ڈال کر گرم کریں اور پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ڈال کر 2 منٹ کے لئے تیز آنچ پر ... اس کے بعد اس میں چکن، ٹماٹر اور ... پارلر مصالحہ مکس ڈال کر ایک منٹ ... فرائی کریں۔ اس کے بعد پانی ڈال ... اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اس کے بعد دیگچی کو ڈھک کر ہلکی ... 20 منٹ تک پکائیں اس کے بعد ... ہٹا کر اس میں دہی ڈال کر اتنا بھونیں ... کہ پانی کم ہو جائے۔ پھر اس میں ... مرچ، پودینہ اور پہلے سے تیار بیک ... میکرونی کو اچھی طرح سے ملا کر ... پیش کریں۔

### شاپنگ لسٹ

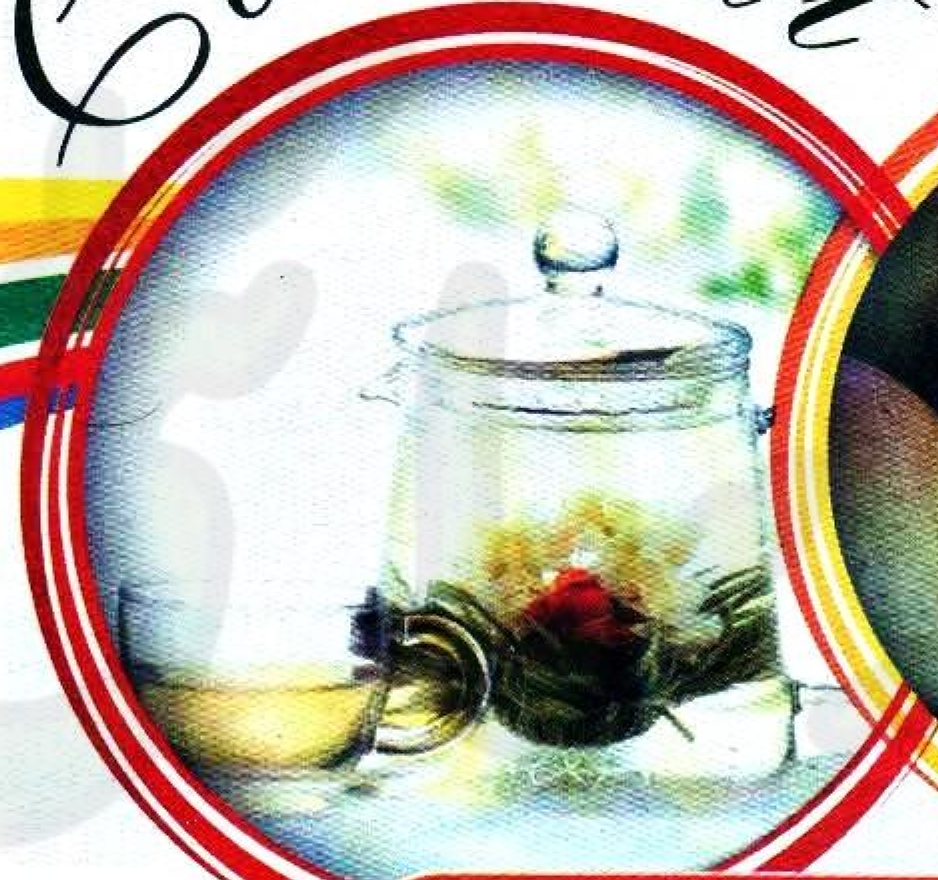
| | |
|---|---|
| چکن (آٹھ ٹکڑے) | 400 گرام |
| ٹماٹر کٹے ہوئے | 2 عدد |
| پیاز کٹی ہوئی | 1 عدد |
| ہری مرچیں | 2 عدد |
| پودینہ (کٹا ہوا) | 2 کھانے ... |
| کوکنگ آئل | 6 کھانے ... |
| دہی | 2 کپ |
| ادرک کٹی ہوئی | 2 کھانے ... |
| لہسن کٹا ہوا | 2 کھانے ... |
| پانی | 1 1/2 کپ |
| بیک پارلر بریانی میکرونی اور ریسپی مکس | 1 پیکٹ |

# MASALA
## TV FOOD MAG




Volume 7 - Issue 66 January 2015

# Content



# Editorial

محترم قارئین

السلام وعلیکم!

تمام قارئین کو نیا سال بہت بہت مبارک ہو۔

گزرے ہوئے سال کے لئے ہم نے جو اہداف مقرر کئے تھے اللہ کے فضل سے ان میں سے بہت سے ہدف حسب توقع پورے ہوگئے جس کے لئے ہم اللہ تعالیٰ کے بے حد شکر گزار ہیں اور جو حاصل نہ ہو سکے اُن کی تکمیل کے لئے پُرعزم ہیں۔

الحمد اللہ ''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ'' کے لئے بھی یہ سال انتہائی کامیابی کا سال ثابت ہوا ہے۔ اپنے قارئین کی اسی حوصلہ افزائی کے سہارے ہم اپنا سفر طے کر رہے ہیں۔ ہماری کوشش ہے کہ ہم تبدیلی کے ہر عمل میں اپنے قارئین کی آراء کو نظر میں رکھیں۔ اس سال ہم نے ''لائیو ایٹ نائن'' اور ہانڈی کی کُک بک کی کامیاب اشاعت کے بعد اپنی تیسری کُک بک ''مصالحہ مارننگز'' کا اجراء کیا۔ ہم اللہ کے انتہائی شکر گزار ہیں کہ اس کتاب نے پاکستان کی تیز ترین فروخت کی نئی تاریخ رقم کی اور ایک ہی ماہ کے مختصر عرصے میں ہمیں اس کتاب کی دوبارہ اشاعت کی جانب جانا پڑا۔ قارئین کی جانب سے اس کُک بک کو انتہائی سراہا جا رہا ہے جو ہمارے حوصلوں کی بلندگی کا باعث ہے۔ اس سال کے لئے ہم کچھ اور نئے منصوبوں پر کام کے لئے پُرعزم ہیں۔ ہمیں قارئین کا ساتھ چاہئے انشاء اللہ ہم اُن کی توقعات پر پورا اُتریں گے۔

سال گزشتہ ملک کو قوم کے لئے صبر و آزمائش کا سال تھا' ایسا نہیں کہ سب کچھ بُرا ہی تھا' بہت کچھ اچھا بھی تھا۔ جہاں مہنگائی' لوڈ شیڈنگ' ہنگامہ آرائی اور سیاسی اُتار چڑھاؤ کا تسلسل رہا وہیں عوام میں شعور اور اپنے حقوق کی جنگ کی آگاہی ایک انتہائی مثبت تبدیلی بھی نظر میں آئی۔ عوام نے سال کے اختتام پر سونے اور پیٹرول کی قیمتوں میں نمایاں کمی جیسی خوش خبریاں سنیں۔ یہ دو ایسی اشیاء ہیں جن کی قیمتوں کا اُتار چڑھاؤ' دیگر روزمرہ کی اشیاء کی قیمتوں پر اثر انداز ہوتا ہے' اس لئے مستقبل قریب میں بہت سارے حوالوں سے بہتری کی اُمید ہے۔

آیئے! اس توقع کے ساتھ نئے سال میں قدم رکھتے ہیں کہ یہ سال اہل وطن کے لئے امن و سلامتی کا سال ثابت ہوگا' اس سال ہمیں مہنگائی' لوڈ شیڈنگ اور سیاسی و معاشی ابتری سے نجات حاصل ہو جائے گی' عوام میں قومی شعور پیدا ہوگا اور ہم ترقی کی منازل طے کریں گے۔ (آمین)

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی' ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار
ایڈیٹوریل اسسٹنٹ۔ نصر خان' اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد
سینئر ویژولائزر۔ سید نبیل احمد' ڈیزائنر۔ یوسف رضوی' عکاسی۔ حارث عثمانی' احسن قریشی' ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11' حسن علی اسٹریٹ' بلمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان یو۔اے۔این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/



# سرد موسم میں گرما گرم چائے، کچھ منفرد اور مفید

**کچھ اقسام کی چائے ایسی بھی ہیں جو کثرت سے استعمال کے باوجود فائدہ مند ہوتی ہیں**

چائے پینا ضرورت بھی ہے اور بہت سے لوگوں کا شوق بھی۔ چائے کے فائدہ مند اور نقصان دہ ہونے کے حوالے سے مختلف اور متضاد آراء ہیں لیکن چائے پینے والے ان آراء کی پرواہ کئے بغیر اپنے شوق کی تکمیل میں مصروف رہتے ہیں۔ کالی چائے پتوں کو گلا سڑا کر بنائی جاتی ہے جس کی وجہ سے چائے میں موجود غیر تکسیدی اجزاء ختم ہو جاتے ہیں۔ چائے میں موجود نشہ آور اجزاء اس کا عادی بنا دیتے ہیں، اسی وجہ سے اس کا ترک کرنا آسان نہیں ہوتا۔ چائے اگر دن میں 2 سے 3 پیالیاں پی جائیں تو صحت کے لئے مفید ہے البتہ اس کا کثرت استعمال نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے لیکن کچھ اقسام کی چائے ایسی بھی ہیں جو کثرت سے استعمال کے باوجود فائدہ مند ہوتی ہیں۔

سردیاں ہیں، ایسے میں دل میں ہر تھوڑی دیر کے بعد چائے کی چاہ جاگتی ہے۔ ایسے میں اگر صحت کے لئے مفید چائے مل جائے تو کیا ہی بات ہے۔ آج ہم آپ کو مختلف اشیاء سے بنائی گئی مفید چائے کی تراکیب بتاتے ہیں۔

## سیب کے چھلکوں کی چائے

سیب کے چھلکے جنہیں ہم عام طور پر ضائع کر دیتے ہیں، میں بھی قدرت نے غذائیت، لذت اور بے شمار فوائد رکھے ہیں۔ سیب کے چھلکوں کو اُبلتے ہوئے پانی میں ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں دودھ اور چینی یا پھر شہد اور لیموں کا رس ملا کر پئیں۔ یہ چائے جسمانی طور پر کمزور افراد اور بوڑھوں کے لئے حد درجہ صحت بخش ہے۔ ٹائیفائیڈ کی کمزوری دُور کرنے کے لئے یہ کسی بھی صحت بخش چیز سے زیادہ بہتر ہے۔ جوڑوں کا درد رفع کرنے کے لئے اس کا مسلسل استعمال نہایت مفید ہے۔

## آم کے پتوں کی چائے

آم کے پتے سائے میں خشک کر کے اسے چائے کی پتی کی طرح سے دودھ اور چینی کے ساتھ بطور چائے استعمال کریں۔ یہ چائے نزلہ، زکام، کمزوری دماغ، کھانسی اور ہچکی میں نہایت سرعت سے کام کرتی ہے۔

## بادام کی چائے

تھوڑے سے بادام پانی میں پیس لیں۔ اپنی چائے میں دودھ کے بجائے پسے ہوئے بادام ڈالیں۔ اس کے علاوہ چینی کے بجائے شہد ملالیں۔ اس چائے کے مسلسل استعمال سے بینائی انتہائی بہترین ہوجاتی ہے۔

## لیموں کی چائے

یورپ اور امریکہ میں عرصہ دراز سے عام چائے میں دودھ کے بجائے لیموں اور برف ڈال کر پینے کا رواج ہے۔ یہ چائے اعصابی کمزوری کے لئے بے حد مفید ہے۔ اگر برف ڈالے بغیر چائے میں لیموں نچوڑ کر گرم گرم مریض کو پلادیں تو انشاءاللہ دردسر فوری طور پر دور ہوجائے گا۔

## سونف کی چائے

نزلہ' زکام اور نظر کی کمزوری کے لئے سونف کی چائے نہایت عمدہ ہے۔ ایک کھانے کا چمچہ سونف اور 2 لونگیں 2 پیالی پانی میں ڈال کر اس وقت تک پکائیں جب تک پانی آدھا نہ ہوجائے۔ اس میں چینی اور دودھ ملائیں اور صبح وشام استعمال کریں۔

## لہسن کی چائے

فالج ایک خوفناک مرض ہے جس کے لئے بہت طویل علاج اور کثیر رقم کی ضرورت ہوتی ہے' مگر قدرت نے لہسن کو اس کے لئے اکسیر بنا کر بھیجا ہے۔ جب اس مرض کا آغاز ہو تو مریض کو کھانے کے لئے کوئی چیز نہ دیں۔ صرف چائے پکا کر اس میں دودھ کے بجائے لہسن کا پانی اور شہد ملا کر پلائیں۔ صرف 4 سے 5 دن کے استعمال سے فائدہ ہوجاتا ہے۔

## کھجور کی چائے اور کافی

عمدہ قسم کی 7 کھجوریں لے کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالی پانی میں انہیں ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں۔ چولہا بند کر کے اسے اچھی طرح سے پھینٹ لیں' پھر دوبارہ جوش دیں اور دودھ ملا کر پی لیں۔ اس چائے کو ناشتہ کے وقت استعمال کر کے دیکھئے۔ یہ تمام مضرات سے پاک اور غذائیت سے بھرپور ہے۔ موسم سرما میں اس چائے کو پینا معمول بنا لیجئے۔ اس کے استعمال سے جسم میں حیاتین کی کمی پوری ہوجاتی ہے۔ کھجور کی گٹھلیوں کو بھی ضائع نہ کریں' وہ کافی بنانے کے کام آسکتی ہیں۔ گٹھلیوں کو توے پر رکھ لیں' تیز آنچ پر اسے جلنے کے قریب آنے تک پکائیں۔ ان بیجوں کو پیس کر بطور کافی استعمال کریں۔

## رنگ گورا کرنے والی چائے

رنگ گورا کرنے کے لئے بہی سفر جل (کوئنز) کے پتے 5 سے 6 لے لیں۔ ان کو توڑ لیں' اس میں ایک گلاب کی پتیاں' چائے کی پتی اور سونف ملا کر پکائیں اور اسے چائے کی طرح استعمال کریں۔

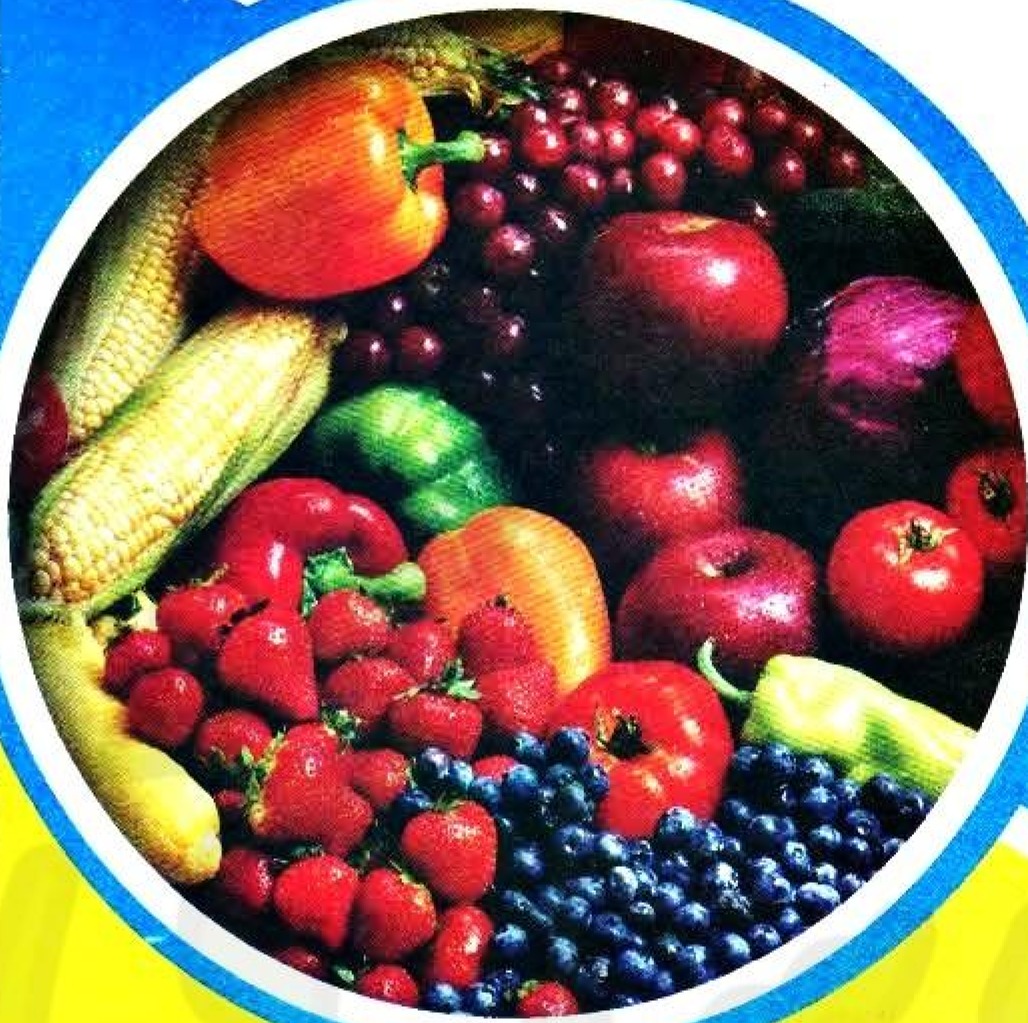
## وزن کم کرنے کے لئے چائے

تھائم' برنجاسا' تلسی کے پتے' لیموں اور ادرک ہم وزن لے لیں اور اسے ایک اُبال آنے تک پکا کر نکال لیں۔ یہ چائے رات کو سونے سے پہلے لازمی پئیں۔ اس میں چینی نہ ملائیں۔ زیادہ بہتر نتائج کے لئے اس چائے کو زیادہ دیر تک اُبالیں اور اسے قابل برداشت حد تک گرم پئیں۔ ■



# سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ



## کھائیں پھل اور سبزیاں، رہیں صحت مند

اطباء اور محققین غذا میں پھلوں اور سبزیوں کے استعمال کا ہمیشہ سے مشورہ دیتے آئے ہیں کیوں کہ ان میں قدرت کے خزانے پوشیدہ ہیں۔ جدید ترین تحقیق بھی یہی کہہ رہی ہے کہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال نہ صرف موٹا ہونے سے بچاتا ہے بلکہ دل کو بھی محفوظ رکھنے کا انتہائی آسان نسخہ ہے۔ میڈیکل سائنس کے مشہور ترین میگزین پوسٹ میڈیکل جنرل میں شائع ہونے والی اس تحقیق کے مطابق ہمیں اپنے حرارے گننے کے بجائے سبزیاں، پھل، زیتون کے تیل اور خشک میوہ جات کھانے پر توجہ مرکوز کرنی چاہیے جو نہ صرف دل کی بیماریوں اور فالج سے محفوظ رکھتی ہیں بلکہ موٹاپے کو قابو کرنے کا باعث بھی بنتی ہیں۔ تحقیق کے مطابق یہ غذائیں کم چکنائی رکھنے والے غذاؤں کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے وزن کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔



## ٹماٹر کھائیں

یوں تو ٹماٹر کے بے شمار اوصاف ہیں جن سے ہمیں گاہے بگاہے آگاہی حاصل ہوتی رہتی ہے۔ تازہ ترین اطلاع یہ ہے کہ امریکی ماہرین خوراک بھی ٹماٹر کو بلند فشار خون، ذیابیطس اور سرطان جیسی موذی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے مفید قرار دے رہے ہیں۔ امریکی ماہرین اغذایات کی جاری کردہ جدید تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق ٹماٹروں میں پایا جانے والے حیاتین اور فولاد بلند فشار خون، ذیابیطس اور سرطان جیسی بیماریوں کے خلاف ڈھال ثابت ہوتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ٹماٹر کا بطور سلاد استعمال دل کی صحت، وزن میں کمی لانے، بالوں کی چمک اور جلد کی خوبصورتی کے لئے بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔



## بازاری کھانوں سے محتاط رہیں

تیار شدہ بازاری کھانے صحت کے لئے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ ایک حالیہ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ عموماً حاملہ خواتین اور پیدا ہونے والے بچوں کے لیے یہ خصوصی طور پر نقصان دہ ہیں۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ حمل سے پہلے بازاری کھانوں اور ڈبہ بند کھانوں کا استعمال کرنے والی خواتین میں بچے کے قبل از وقت پیدا ہونے کا امکان 50 فیصد تک بڑھ جاتا ہے۔ یونیورسٹی آف ایڈیلیڈ کے سائنس دانوں نے 300 حاملہ خواتین کی خوراک اور پیدا ہونے والے بچوں کی تحقیق سے یہ بات ثابت کردی کہ غیر صحت بخش خوراک کھانے والی ماؤں کے ہاں بچے مقررہ وقت سے قبل پیدا ہونے کا امکان بہت بڑھ جاتا ہے۔ مقررہ وقت سے قبل پیدا ہونے والے بچے صحت کے شدید مسائل کا شکار ہوسکتے ہیں۔ اُن کا وزن عموماً کم ہوتا ہے اور ان میں بیماریوں سے لڑنے کی صلاحیت بھی دوسرے بچوں کی نسبت کم ہوتی ہے۔ ■



# سرد موسم میں بھی جلد کی رعنائی برقرار رکھیں

## جاڑوں میں جلد کی خشکی دُور کرنے کے بہت طریقے ہیں لیکن سب سے اہم طریقہ غذا کی تبدیلی ہے

موسم سرما ایک جانب مزے مزے کی سوغاتیں لے کر آتا ہے تو دوسری جانب اس موسم میں کچھ مسائل بھی پیدا ہوتے ہیں جس میں جلد کی خشکی اور بے رُونقی ایک اہم مسئلہ ہے۔

موسم سرما میں اکثر اوقات جلد کا رنگ تبدیل ہو جاتا ہے یا اس پر سُرخ دھبے پڑ جاتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ سرد موسم میں جلد کو مختلف ذرائعوں مثلاً ہیٹر' آتش دان یا انگیٹھی سے حدت پہنچانا ہے جو جلد کی خشکی کا باعث بنتے ہیں۔

سرد موسم میں جلد کی خشکی دُور کرنے کے بہت طریقے ہیں لیکن سب سے اہم طریقہ غذا کی تبدیلی ہے۔ اپنی خوراک میں مچھلی اور دودھ کا اضافہ کریں' مچھلی میں لحمیات اور دودھ میں حیاتین الف کثرت سے پایا جاتا ہے۔

دودھ ایک مکمل اور بھرپور غذا ہے۔ اس میں بہت سے حیاتین کے علاوہ فاسفورس اور کیلشیم بھی پایا جاتا ہے جو ہڈیوں کی نشوونما کے لئے بہت ضروری ہیں۔ فاسفورس نشاستے اور چربی کو ہضم ہونے میں مدد دیتی ہے۔ دودھ کے ایک پیالے میں 90 حرارے ہوتے ہیں۔

ایک چائے کا چمچہ یا کارڈ لیور آئل یا شارک ہور آئل (مچھلی کا تیل) روزانہ پئیں' یہ جلد کے لئے اکسیر ہے۔

مرغی کے 84 گرام گوشت میں 115 حرارے ہوتے ہیں۔ اس کے ذریعے جسم میں ضروری معدنی نمک اور لحمیات کی مقدار پوری ہوتی ہے۔ مرغی کے استعمال سے جسم میں چربی نہیں بڑھتی اور کولیسٹرول بھی قابو میں رہتا ہے۔

موسم سرما میں کلیجی کا کثرت سے استعمال کریں۔ اس میں حیاتین ب مرکب اور تمام غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس میں فولاد پایا جاتا ہے جس سے خون میں آکسیجن حاصل کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ کلیجی میں کئی معدنی نمکیات بھی پائے جاتے ہیں۔ اسے پیاز اور ہری مرچوں کے ساتھ تیار کرنا زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

گندم کا آٹا اور اس سے بنی ہوئی چیزیں غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔ گندم کا استعمال جسم کو صحت مند اور خوبصورت بناتا ہے۔ گاجر میں پائی جانے والی حیاتین الف اور بیٹا کوئین بالوں کو نرم' جلد کو خوبصورت اور نگاہوں کو تیز بناتی ہے۔ مونگ پھلی میں حیاتین ب' میگنیز' م' فاسفورس' فولاد' سلفر' تانبا' کرومیم اور جست پایا جاتا ہے۔ ان ضروری اجزاء کے حصول کے لئے ہفتے میں ایک یا دو مرتبہ مونگ پھلی ضرور کھائیں۔ پالک میں حیاتین الف' حیاتین ب' فولک ایسڈ' پسوتھینک ایسڈ' بایوٹین' پوٹاشیم اور کیلشیم پائی جاتی ہے جو انسانی صحت کے لئے انتہائی ضروری ہیں۔ بادام دماغ کو تقویت دیتا ہے' جلد کو سکیڑتا ہے' آنکھوں کے نیچے حلقوں کو دُور کرتا ہے۔ یہ جلد کو مرطوب کرتا ہے' اسی وجہ سے اسے بہت سی کریموں میں استعمال کرتے ہیں۔ گلاب کی پتیوں کو قدیم زمانے سے بطور علاج استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا عرق جلد کو طاقت بخشتا ہے' جلد کو نرم کرتا ہے۔ اسے لوشنوں اور کریموں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ دھوپ سے جھلس جانے والی جلد کے لئے دارچینی کے تیل کی مالش بہت کارآمد ہے' جب کہ دانتوں کے لئے بھی اس کا تیل بہت مفید ہے۔ سونف جلد کے مساموں کو صاف رکھتی ہے اور سوجن کو دُور کرتی ہے۔ یاد رکھئے موسم کوئی بھی ہو اچار' بند ڈبے والی اشیاء کا استعمال' ضرورت سے زیادہ پکی یا بھنی ہوئی غذا' سُرخ اور چربی والے گوشت' مٹھائیوں اور چاکلیٹ' سفید چینی' میدے سے بنی ہوئی اشیاء کا استعمال' زیادہ کاسمیٹکس استعمال کرنا اور تمباکو کا استعمال جلد کی خوبصورتی کا دشمن ہے۔ ■




## Almond and Chicken Soup

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken pieces | 250 grams |
| Almonds (finely cut) | 20 |
| Fresh cream | 300 grams |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Cornflour (made into paste with water) | 1 tbsp |
| ★ Chicken cube flour | 1 tbsp |
| Salt | to taste |
| Parsley (chopped) | for sprinkling |

### Chicken Stock Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken bones | few |
| Black peppercorns | 4 |
| Garlic | 4 cloves |
| Water | 4 cups |

### Method:

- Boil all stock ingredients in a pot till ½ remains; strain.
- Add chicken and chicken cube flour; cook till chicken is tender; continue stirring and gradually add cornflour; till thick; remove from flame.
- Add cream and almonds; add pepper and salt.
- Sprinkle parsley on top; serve.

★To make chicken cube flour mix 10 packets of chicken cubes in 2 ½ cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerate and use as required.

## مرغی اور بادام کا سوپ

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کی بوٹیاں | 250 گرام |
| بادام (باریک کٹے ہوئے) | 20 عدد |
| تازہ کریم | 300 گرام |
| کُٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| کارن فلور (پانی میں گُھلا ہوا) | ایک کھانے کا چمچہ |
| ☆ چکن کیوب والا میدہ | ایک کھانے کا چمچہ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| اجمودہ (چوپ کیا ہوا) | چھڑکنے کے لئے |

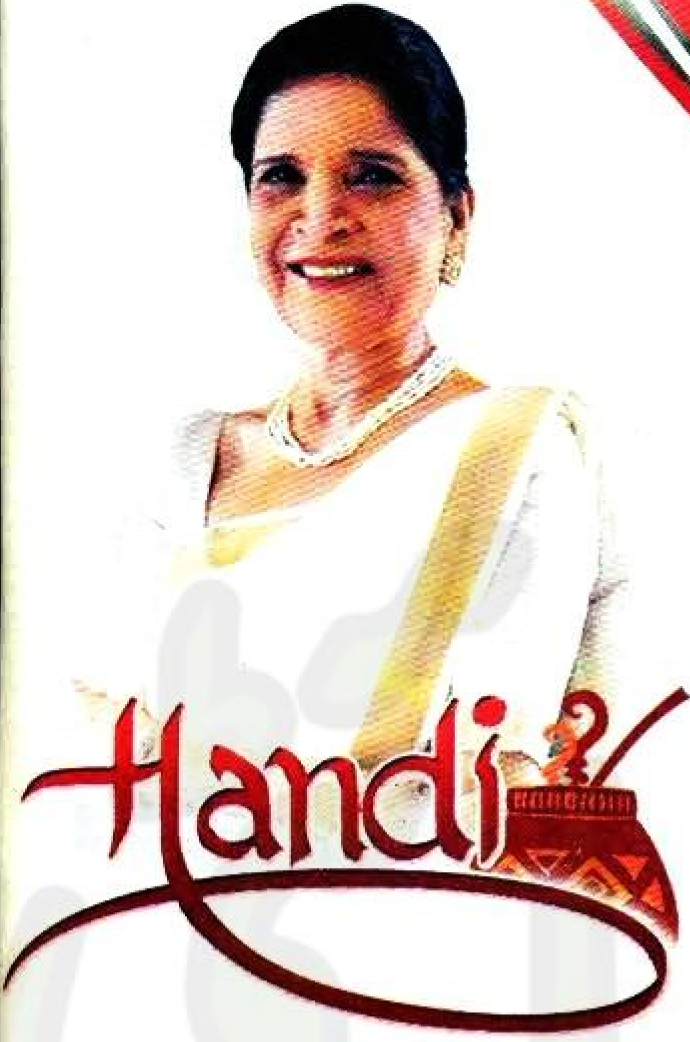
### یخنی کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کی ہڈیاں | تھوڑی سی |
| ثابت کالی مرچیں | 4 عدد |
| لہسن | 4 جوے |
| پانی | 4 پیالی |

### ترکیب:

دیگچی میں یخنی کے اجزاء ڈال کر پانی ½ رہ جانے تک اُبالیں، پھر چھان لیں۔ اس میں مرغی اور چکن کیوب والا میدہ شامل کر کے گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں چمچہ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے کارن فلور شامل کریں۔ گاڑھا ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ اس میں بادام اور کریم ڈال دیں۔ مزیدار سوپ میں کالی مرچ اور نمک ملائیں اور اجمودہ چھڑک کر پیش کریں۔

☆ چکن کیوب والا میدہ بنانے کے لئے 2½ پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔




## Pineapple Fried Rice

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken pieces (boneless) | 10 |
| Capsicums (finely cut) | 2 |
| Spring onions (finely cut) | 1 cup + for garnishing |
| Rice (boiled) | 2 cups |
| Pineapple pieces | 1 cup + for garnishing |
| Sugar | 1 tsp |
| *Chicken cube flour | 1 tbsp |
| Garlic (chopped) | 6 cloves |
| Soya sauce | 2 tbsp |
| White vinegar | 2 tbsp |
| Salt | to taste |
| Sesame oil | 1 tsp |
| Oil | ½ cup |

### Method:

- Spread rice on a tray.
- Heat oil in a wok; fry garlic golden; add chicken and capsicums; saute.
- Add rice and remaining ingredients; fry for a few minutes; dish out.
- Garnish with pineapples and spring onions; serve.

★ To make chicken cube flour mix 10 packets of chicken cubes in 2 ½ cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerate and use as required.

## اناس والے فرائیڈ رائس

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) | 10 عدد |
| شملہ مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | 2 عدد |
| ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) | ایک پیالی + سجانے کے لئے |
| چاول (اُبلے ہوئے) | 2 پیالی |
| اناس کے ٹکڑے | ایک پیالی + سجانے کے لئے |
| چینی | ایک چائے کا چمچہ |
| ☆ چکن کیوب والا میدہ | ایک کھانے کا چمچہ |
| لہسن (چوپ کیے ہوئے) | 6 جوے |
| سویا ساس | 2 کھانے کے چمچے |
| سفید سرکہ | 2 کھانے کے چمچے |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تِل کا تیل | ایک چائے کا چمچہ |
| تیل | ½ پیالی |

### ترکیب:

چاولوں کو ٹرے پر پھیلا دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کرکے لہسن سنہری کریں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں اور شملہ مرچیں ڈال کر ہلکا سا تلیں، پھر چاول اور باقی اجزاء ڈالیں، اسے چند منٹ پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار فرائیڈ رائس اناس اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

☆ چکن کیوب والا میدہ بنانے کے لئے 2½ پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔






# Chicken Jalfrezi

## Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken pieces (boneless) | ½ kg |
| Onions (cubed thickly) | 2 |
| Capsicums (cubed) | 3 |
| Green chillies (finely cut lengthwise) | 4 |
| Onions (raw paste) | 2 |
| Tomato ketchup | 1 cup |
| Red chillies (crushed) | 1 tbsp |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Cumin seeds (roasted and ground) | ½ tbsp |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Soya sauce | 1 tbsp |
| White vinegar | 2 tbsp |
| Salt | to taste |
| Oil | ½ cup + 2 tbsp |

## Method:

- Heat ½ cup oil in a wok; saute onion pink.
- Add chicken, ginger/garlic and salt; cook till dry.
- Add red chillies, ketchup, pepper, green chillies, cumin, soya sauce and vinegar; fry lightly; keep on dum.
- Heat oil in a frying pan; saute capsicum and onion; add to chicken; dish out.

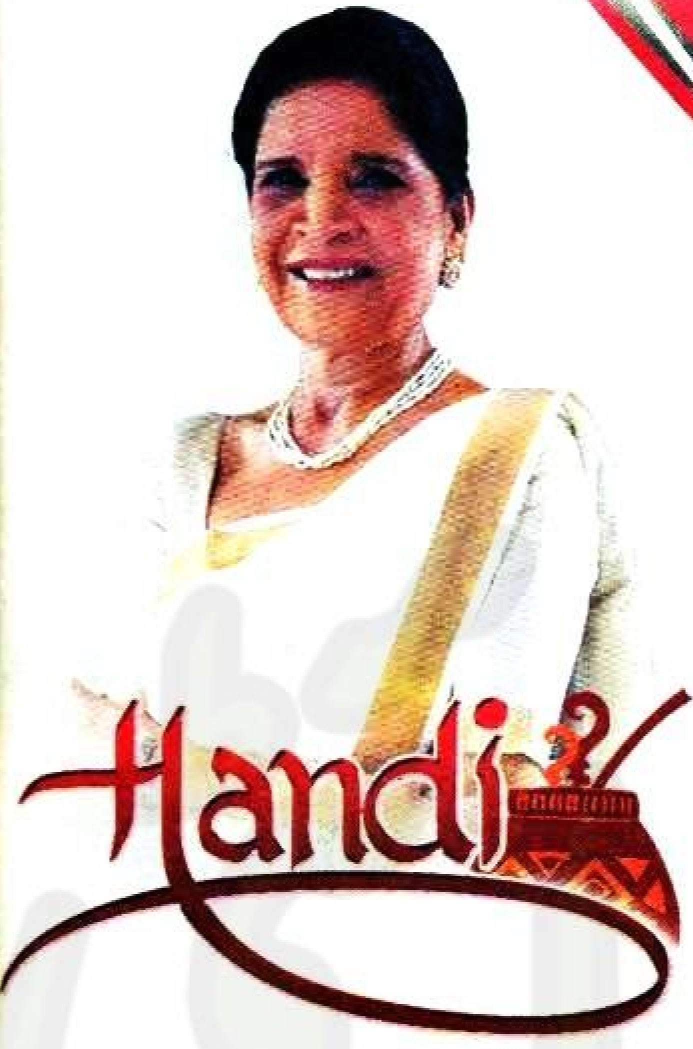
# مرغی کی جلفریزی

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) | ½ کلو |
| پیاز (موٹی چوکور کٹی ہوئی) | 2 عدد |
| شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی) | 3 عدد |
| ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی) | 4 عدد |
| پیاز (کچی پسی ہوئی) | 2 عدد |
| ٹماٹو کیچپ | ایک پیالی |
| کُٹی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچہ |
| کُٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| بُھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ | ½ کھانے کا چمچہ |
| پسا ہوا لہسن ادرک | ایک کھانے کا چمچہ |
| سویا ساس | ایک کھانے کا چمچہ |
| سفید سرکہ | 2 کھانے کے چمچے |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | ½ پیالی + 2 کھانے کے چمچے |

## ترکیب:

کڑاہی میں ½ پیالی تیل گرم کریں اور پسی ہوئی پیاز ہلکی گلابی کرلیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں، لہسن ادرک اور نمک ڈال کر مرغی کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں لال مرچ، کیچپ، کالی مرچ، ہری مرچیں، زیرہ، سویا ساس اور سرکہ ملا کر بھونیں، پھر دَم پر رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے شملہ مرچ اور پیاز کو ہلکا سا بھونیں اور مرغی میں ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔




# Sweet and Sour Fried Vegetables

## Ingredients:

| | |
|---|---|
| Cabbage (finely cut) | 1 head |
| Carrots (finely cut) | 3 |
| Capsicums, Green chillies (finely cut) | 4 each |
| Bean sprouts | ½ cup |
| Pineapple pieces | 1 cup |
| Soya sauce | 1 tsp |
| White vinegar | 1 tbsp |
| Jaggery (powdered) | 2 tbsp |
| Tomato ketchup, Pineapple juice (packaged) | 1 cup each |
| *Chicken cube flour | 1 tbsp |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Chilli garlic sauce | 1 tbsp |
| Salt | to taste |
| Sesame oil | 1 tsp |
| Oil | 3 tbsp |
| Spring onion (finely cut) | for garnishing |

## Method:

- Heat oil in a wok; fry cabbage, carrots, green chillies and capsicums; remove.
- In the same wok, add ketchup, chilli garlic sauce, chicken cube flour, soya sauce, vinegar, pineapple juice, jaggery and salt; cook for 2 minutes; add sesame oil and pepper.
- Place vegetables in a dish; pour prepared sauce on top; add pineapple pieces and bean sprouts; garnish with spring onions; serve.

★ To make chicken cube flour mix 10 packets of chicken cubes in 2 ½ cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerate and use as required.

# سوئٹ اینڈ سار فرائیڈ ویجی ٹیبلز

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| بندگوبھی (باریک کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| گاجر (باریک کٹی ہوئی) | 3 عدد |
| شملہ مرچیں، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | 4،4 عدد |
| بین اسپراؤٹس | ½ پیالی |
| اناس کے ٹکڑے | ایک پیالی |
| سویا ساس | ایک چائے کا چمچہ |
| سفید سرکہ | ایک کھانے کا چمچہ |
| پسا ہوا گڑ | 2 کھانے کے چمچے |
| ٹماٹو کیچپ، اناس کا جوس (ڈبے والا) | ایک، ایک پیالی |
| ☆ چکن کیوب والا میدہ | ایک کھانے کا چمچہ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| چلی گارلک ساس | ایک کھانے کا چمچہ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تل کا تیل | ایک چائے کا چمچہ |
| تیل | 3 کھانے کے چمچے |
| ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) | سجانے کے لئے |

## ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے بند گوبھی، گاجر، ہری مرچیں اور شملہ مرچیں تل کر نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں ٹماٹو کیچپ، چلی گارلک ساس، چکن کیوب والا میدہ، سویا ساس، سرکہ، اناس کا جوس، گڑ اور نمک ملا کر 2 منٹ پکائیں، پھر کالی مرچ اور تل کا تیل ملا دیں۔ ڈش میں سبزیاں ڈالیں، اس پر تیار ساس، اناس کے ٹکڑے اور بین اسپراؤٹس ڈالیں اور ہری پیاز سے سجا دیں۔

☆ چکن کیوب والا میدہ بنانے کے لئے ½2 پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔




# Fried Fish with Tartar Sauce

## Ingredients:

| | |
|---|---|
| Fish fillet | 6 |
| Eggs (beaten) | 2 |
| Breadcrumbs | 1 cup |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Refined flour, Cornflour | ½ cup each |
| Turmeric | 1 tsp |
| Baking powder | 1 tsp |
| Salt | to taste |
| Oil | for frying |

## Tartar sauce ingredients:

| | |
|---|---|
| Mayonnaise | 1 cup |
| Mustard paste | 2 tbsp |
| Yogurt | ½ cup |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Lemon | 2 |
| Salt | to taste |

## Method:

- Apply turmeric and salt on fish.
- Brush oil on an iron griddle; grill fish till water dries.
- Mix flour, cornflour, pepper, baking powder and salt in a bowl.
- Coat fish pieces first with flour mix, then eggs and finally breadcrumbs.
- Heat oil in a wok; fry fish pieces golden; remove.
- Mix sauce ingredients in a bowl; serve as accompaniment with fish.

# تلی ہوئی مچھلی بمعہ ٹارٹر ساس

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| مچھلی کے فلے | 6 عدد |
| انڈے (پھینٹے ہوئے) | 2 عدد |
| ڈبل روٹی کا چورہ | ایک پیالی |
| کُٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| میدہ، کارن فلور | ½، ½ پیالی |
| بیکنگ پاؤڈر | ایک چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی ہلدی | ایک چائے کا چمچہ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | تلنے کے لئے |

## ٹارٹر ساس کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| مایونیز | ایک پیالی |
| مسٹرڈ پیسٹ | 2 کھانے کے چمچے |
| دہی | ½ پیالی |
| کُٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| لیموں | 2 عدد |
| نمک | حسب ذائقہ |

## ترکیب:

مچھلی کے ٹکڑوں پر ہلدی اور نمک لگالیں۔ توے کو ہلکا سا چکنا کر کے اس پر مچھلی کے ٹکڑے رکھیں تاکہ اُن کا پانی خشک ہو جائے۔ ایک پیالے میں میدہ، کارن فلور، کالی مرچ، بیکنگ پاؤڈر اور نمک ملالیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو پہلے میدے کے آمیزے، پھر انڈوں اور پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ اس میں مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ ساس کے اجزاء ایک پیالے میں ملا کر مچھلی کے ہمراہ پیش کریں۔



LIVE@9NINE

## Thai Mix Soup

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken pieces (boneless, cubed) | 300 grams |
| Sausages (cut thin) | 5 |
| Lemon leaves | 3 |
| Lemon grass | 3 sticks |
| Mushrooms (finely cut) | 1 cup |
| Tom yum paste | 2 tbsp |
| Tomatoes | 2 |
| Onion | 1 |
| Green chillies | 10 |
| Fish sauce | 3 tbsp |
| Chinese salt | 1 tsp |
| Lemon juice | 3 tbsp |
| Chicken cubes | 3 |
| Water | 2 cups |
| Salt | to taste |
| Fresh coriander, lemon slices, green chillies (finely cut) | for garnishing |

### Method:

- Cook chicken, chicken cubes, sausages, lemon grass, lemon leaves and green chillies with water for ½ hour.
- Add remaining ingredients; cook for 10 minutes; dish out.
- Garnish with coriander, lemon and green chillies; serve.

## تھائی مکس سوپ

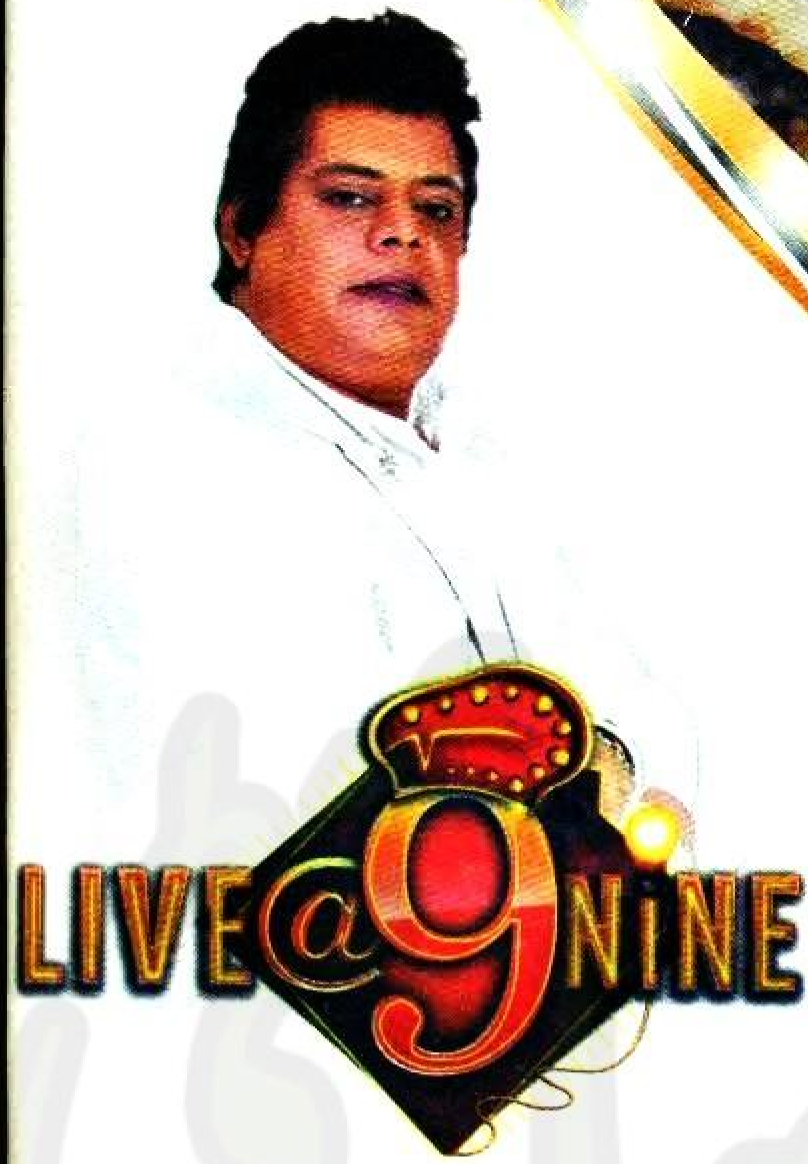
### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کی چوکور بوٹیاں (بغیر ہڈی) | 300 گرام |
| ساسجز (پتلے کٹے ہوئے) | 5 عدد |
| لیموں کے پتے | 3 عدد |
| لیمن گراس | 3 ڈنڈیاں |
| کھمبیاں (مارک کٹی ہوئی) | ایک پیالی |
| تم یام پیسٹ | 2 کھانے کے چمچے |
| ٹماٹر | 2 عدد |
| پیاز | ایک عدد |

| | |
|---|---|
| ہری مرچیں | 10 عدد |
| فش ساس | 3 کھانے کے چمچے |
| چائنیز نمک | ایک چائے کا چمچہ |
| لیموں کا رس | 3 کھانے کے چمچے |
| چکن کیوب | 3 عدد |
| پانی | 2 پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| لیموں کے قتلے، ہرا دھنیا، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | سجانے کے لئے |

### ترکیب:

دیگچی میں مرغی کی بوٹیاں، پانی، چکن کیوب، ساسجز، لیمن گراس، لیموں کے پتے اور ہری مرچیں ڈال کر ½ گھنٹے تک پکائیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر 10 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار سوپ ہرے دھنیے، لیموں اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔




# Cheese Dosa Roll

## Dosa Ingredients:

| | |
|---|---|
| Rice (soaked) | 2 cups |
| White lentils (soaked) | 1 cup |
| Cumin seeds | 1 tsp |
| Salt | to taste |
| Oil | for frying |
| Cucumber, lettuce, tomato (finely cut) | for garnishing |

## Filling ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken pieces (boneless) | 200 grams |
| Garlic paste | 1 tsp |
| Red chillies (crushed) | tbsp |
| Black pepper (crushed) | ½ tsp |
| Cumin seeds (crushed) | ½ tsp |
| Turmeric powder | ½ tsp |
| Fresh coriander (chopped) | ½ bunch |
| Green chillies (chopped) | 5 |
| Mozzarella cheese (grated) | ½ cup |
| Salt | to taste |
| Oil | 5 tbsp + for brushing |

## Method:

- Blend lentils and rice in a blender; add cumin and salt.
- Heat oil in a pot; add garlic and chicken.
- Add cumin, red chillies, turmeric, pepper, coriander, green chillies, and salt; cook till chicken is tender and dry; remove from flame.
- Brush oil on an iron griddle; pour a cooking spoonful of rice mix in a circular motion on the griddle; cook till golden; place chicken mix in the centre.
- Sprinkle cheese on top; fold over.
- Garnish with lettuce, cucumber and tomato; serve.

# پنیری دوسہ رول

## دوسے کے اجزاء:

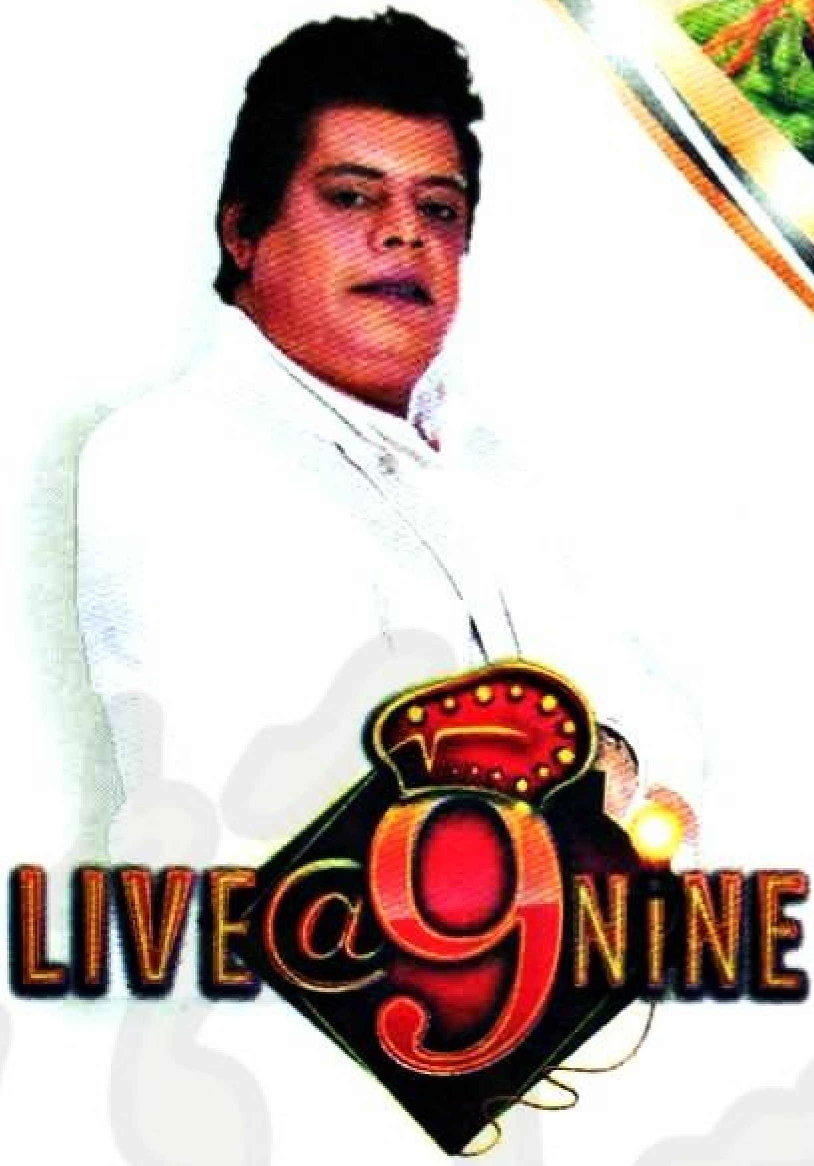
| | |
|---|---|
| چاول (بھیگے ہوئے) | 2 پیالی |
| ماش کی دال (بھیگی ہوئی) | ایک پیالی |
| ثابت سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچہ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | تلنے کے لئے |
| کھیرا، سلاد پتے، ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے) | سجانے کے لئے |

## بھرنے کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) | 200 گرام |
| پسا ہوا لہسن | ایک چائے کا چمچہ |
| کُٹی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچہ |
| کُٹی ہوئی کالی مرچ | ½ چائے کا چمچہ |
| کُٹا ہوا سفید زیرہ | ½ چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی ہلدی | ½ چائے کا چمچہ |
| ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) | ½ گڈی |
| ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) | 5 عدد |
| موزریلا پنیر (کدوکش) | ½ پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | 5 کھانے کے چمچے + چکنا کرنے کے لئے |

## ترکیب:

بلینڈر میں دال اور چاول ملا کر پیسیں، پھر زیرہ اور نمک ملا لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن اور مرغی ڈالیں، پھر زیرہ، لال مرچ، ہلدی، کالی مرچ، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور نمک ملا کر مرغی گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ توے کو تیل سے چکنا کریں، ایک گول پکانے والے چمچے میں چاول والا آمیزہ بھر کر توے پر روٹی کی طرح سے پھیلا دیں۔ سنہری رنگ آ جائے تو درمیان میں مرغی کا آمیزہ رکھیں، اس پر پنیر چھڑک کر لپیٹ دیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی آمیزے کے بھی دوسے تیار کر لیں، انہیں کھیرے، سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔




## Szechuan Style Fish

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Talhar chilli paste | ½ cup |
| Soya sauce, Tomato paste | ½ cup each |
| White vinegar, Oyster sauce | 4 tbsp each |
| Garlic (crushed) | 10 cloves |
| Chicken stock | 1 cup |
| Brown sugar | ½ cup |
| Chinese salt | 1 tsp |
| Sesame oil | 1 tbsp |
| Oil | 4 tbsp |
| Carrots, Lettuce leaves | for decoration |

### Fish Ingredients:

| | |
|---|---|
| Fish pieces | 2 kg |
| Garlic paste | 2 tbsp |
| Refined flour (sieved) | ½ cup |
| Salt | to taste |
| Oil | for frying |

### Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic.
- Add talhar chillies, soya sauce, tomato paste, oyster sauce and Chinese salt; fry for 2 minutes.
- Add sesame oil, stock, brown sugar, and vinegar; cook for a few minutes.
- Blend in a blender; fry in the pot for 1 minute; remove from flame.
- Coat fish with garlic and salt, then with flour.
- Heat oil in a wok; fry fish golden.
- Decorate dish with lettuce leaves; place fish on top; pour prepared sauce over them.
- Garnish with carrots; serve.

## سچواں طرز کی مچھلی

### سچواں ساس کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| تلہار مرچوں (پسی ہوئی) | ½ پیالی |
| سویا ساس، ٹماٹر کا پیسٹ | ½، ½ پیالی |
| سفید سرکہ، اویسٹر ساس | 4، 4 کھانے کے چمچے |
| لہسن (چوپ کیے ہوئے) | 10 جوے |
| مرغی کی یخنی | ایک پیالی |
| براؤن چینی | ½ پیالی |
| چائینز نمک | ایک چائے کا چمچہ |
| تل کا تیل | ایک کھانے کا چمچہ |
| تیل | 4 کھانے کے چمچے |
| گاجر، سلاد پتے | سجانے کے لئے |

### مچھلی کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| مچھلی کے ٹکڑے | 2 کلو |
| پسا ہوا لہسن | 2 کھانے کے چمچے |
| میدہ (چھنا ہوا) | ½ پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | تلنے کے لئے |

### ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے لہسن بھونیں۔ اس میں تلہار مرچیں، سویا ساس، ٹماٹر کا پیسٹ، اویسٹر ساس اور چائینز نمک ڈال کر 2 منٹ تک بھونیں، پھر تل کا تیل، یخنی، براؤن چینی اور سرکہ شامل کرکے چند منٹ تک پکائیں۔ اس آمیزے کو بلینڈر میں یکجان کریں، پھر اسی دیگچی میں ڈالیں اور ایک منٹ تک بھون کر چولہا بند کردیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں پر لہسن اور نمک لگا کر میدے میں لپیٹیں، کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل لیں۔ ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں، اس پر مچھلی کے ٹکڑے رکھیں، اُن پر تیار ساس ڈالیں اور گاجر سے سجادیں۔








## Quail Stock

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Quails (washed) | 5 |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Onion (finely cut) | 1 |
| Dried, round red chillies (ground) | 1 tbsp |
| Turmeric powder | 3 tbsp |
| Yogurt (whipped) | ½ cup |
| Hot spices (whole) | ½ cup |
| Water | 3 cups |
| Salt | to taste |
| Oil | 3 tbsp |
| Hot spices powder | for sprinkling |

### Method:

- Marinate quails with yogurt; set aside.
- Heat oil in a pot; fry whole hot spices; add onion; cook for a few minutes.
- Add ginger/garlic and quail; fry; add turmeric, red chillies and salt; cook for a few minutes.
- Add water; cook to desired consistency; remove from flame; dish out.
- Sprinkle hot spices powder; serve.

## بٹیر کی یخنی

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| بٹیر (دھلی ہوئی) | 5 عدد |
| پسا ہوا لہسن ادرک | ایک کھانے کا چمچہ |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| سوکھی گول لال مرچیں (پسی ہوئی) | ایک کھانے کا چمچہ |
| پسی ہوئی ہلدی | 3 کھانے کے چمچے |
| دہی (پھینٹی ہوئی) | ½ پیالی |
| ثابت گرم مصالحہ | ½ پیالی |
| پانی | 3 پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | 3 کھانے کے چمچے |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | چھڑکنے کے لئے |

### ترکیب:

بٹیروں پر دہی لگا کر رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے ثابت گرم مصالحہ بھونیں' اس میں پیاز شامل کرکے چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں لہسن ادرک اور بٹیر ڈال کر بھونیں' پھر ہلدی' لال مرچیں اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں پانی شامل کرکے حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کردیں۔ مزیدار یخنی گرم مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔




## Fish Sausages

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Fish fillet | ½ kg |
| Garlic paste | 1 tbsp |
| White pepper powder | 1 tsp |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Breadcrumbs | ½ cup |
| White vinegar | 3 tbsp |
| Chinese salt | ¼ tsp |
| Salt | to taste |
| Lettuce leaves | for decoration |

### Method:

- Chop all ingredients in a chopper.
- Cut square pieces of cling film; place mix on one side of each, and roll; seal ends thoroughly.
- Secure with thread; steam sausages for 20 minutes in a steamer; remove.
- Decorate a serving dish with lettuce; remove sausages from cling film; place in the dish; serve.

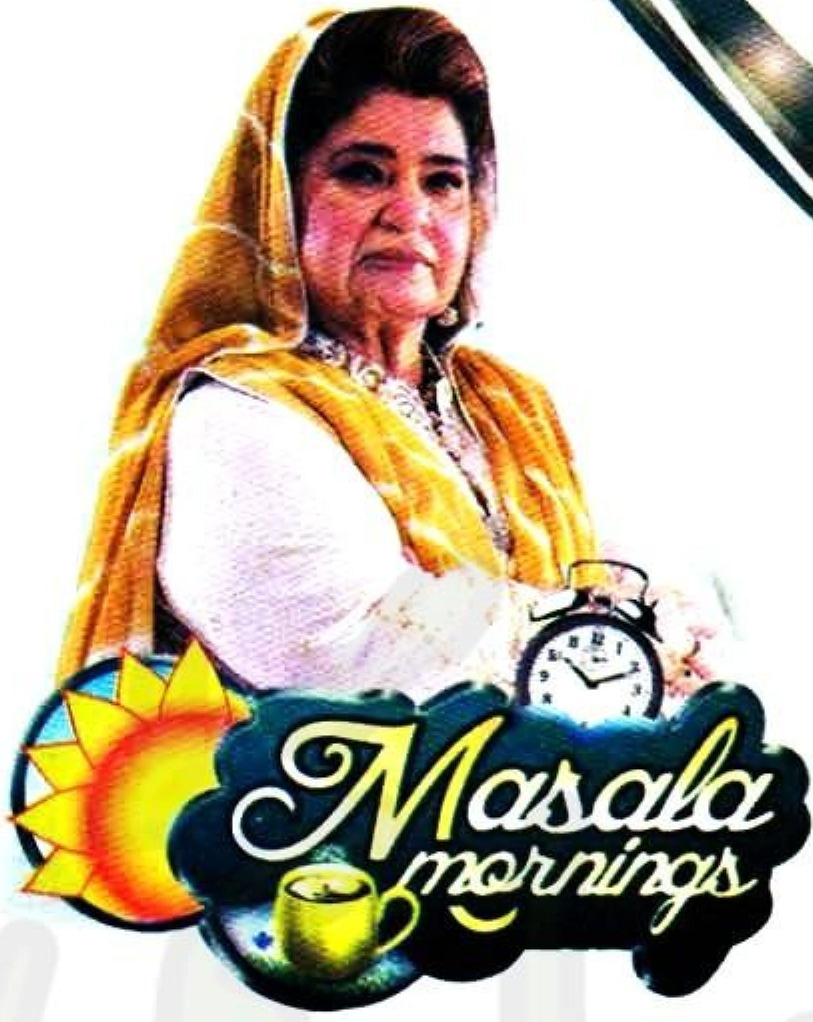
## مچھلی کے ساسجز

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مچھلی کے فلے | ½ کلو |
| پسا ہوا لہسن | ایک کھانے کا چمچہ |
| پسی ہوئی سفید مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| کُٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| ڈبل روٹی کا چورہ | ½ پیالی |
| سفید سرکہ | 3 کھانے کے چمچے |
| چائنیز نمک | ¼ چائے کا چمچہ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| سلاد پتے | سجانے کے لئے |

### ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء کو یکجان کرلیں۔ باریک پلاسٹک کی شیٹ کے چوکور ٹکڑے لیں' ان کے ایک جانب تھوڑا آمیزہ رکھیں اور انہیں گول لپیٹ لیں' انہیں اطراف سے بھی بند کردیں تاکہ پانی اندر نہ جائے۔ انہیں دھاگے سے لپیٹ کر باندھ لیں۔ ساسجز کو اسٹیمر میں 20 منٹ اسٹیم کرکے نکال لیں' ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں۔ پلاسٹک کھولیں اور ساسجز ڈش پر رکھ کر پیش کریں۔






## Hot n Sour Soup

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken breast (finely cut) | 1 |
| Prawns (finely cut) | 8 |
| Chicken stock | 6 cups |
| White pepper powder | 1 tsp |
| Bean curd (cubed) | 1 |
| Bean sprout (chopped) | ½ cup |
| Cabbage (chopped) | 4 tbsp |
| Carrots (chopped) | 3 tbsp |
| Fresh coriander (chopped) | 2 tbsp |
| Soya sauce | 2 tbsp |
| Chilli sauce | 1 tbsp |
| Sugar | 1 tsp |
| Tomato ketchup | ½ cup |
| White vinegar | ½ cup |
| Cornflour (made into paste with in water) | 2 tbsp+1 tbsp |
| Egg | 1 |
| Salt | 1 tsp |

### Method:

- Mix chicken, prawns, white pepper, 1 tbsp cornflour and salt in a bowl.
- Bring chicken stock to boil in a pot; add mix from bowl, bean sprouts, bean curd, cabbage, carrots and coriander; cook for 10 minutes.
- Add soya sauce, chilli sauce, sugar, tomato ketchup, and vinegar.
- Gradually add cornflour while stirring continuously; add egg while stirring; dish out.

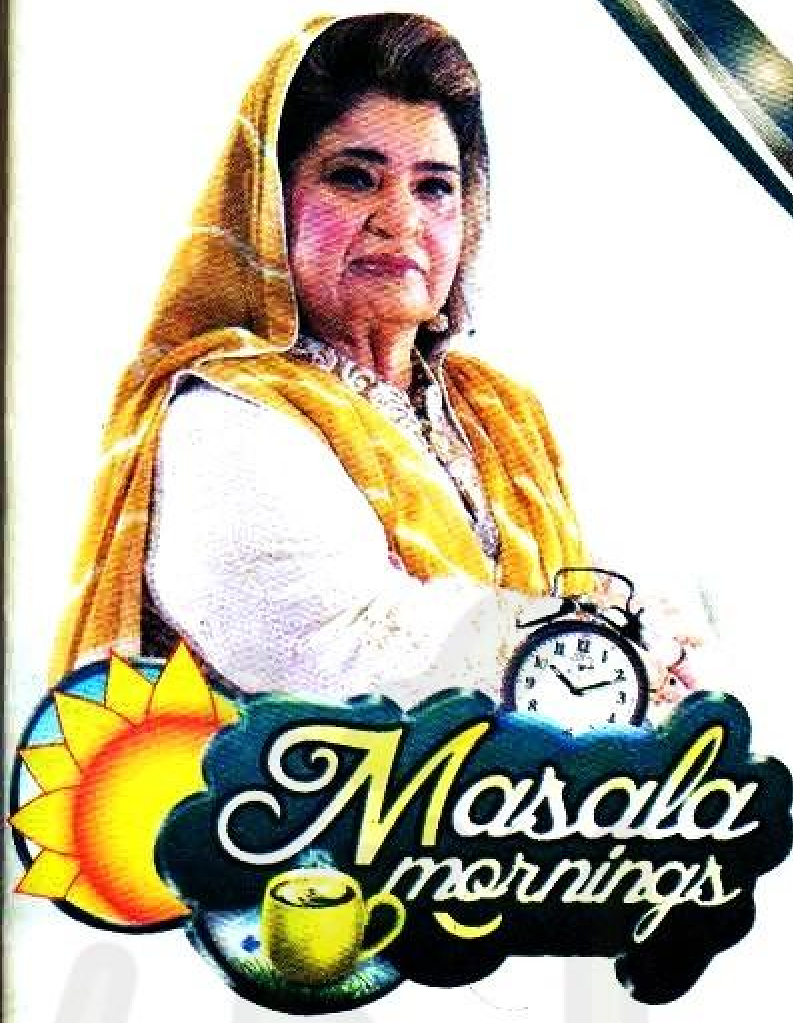
## ہاٹ اینڈ سار سوپ

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کا سینہ (باریک کٹا ہوا) | ایک عدد |
| جھینگے (باریک کٹے ہوئے) | 8 عدد |
| مرغی کی یخنی | 6 پیالی |
| پسی ہوئی سفید مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| بین اسپروٹس (چوپ کیے ہوئے) | ½ پیالی |
| بین کرڈ (چوکور کٹے ہوئے) | ایک عدد |
| بند گوبھی (چوپ کی ہوئی) | 4 کھانے کے چمچے |
| گاجر (چوپ کی ہوئی) | 3 کھانے کے چمچے |
| ہرا دھنیا (چوپ کیے ہوئے) | 2 کھانے کے چمچے |
| سویا ساس | 2 کھانے کے چمچے |
| چلی ساس | ایک کھانے کا چمچہ |
| چینی | ایک چائے کا چمچہ |
| ٹماٹو کیچپ | ½ پیالی |
| سفید سرکہ | ½ پیالی |
| کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا) | 2 کھانے کے چمچے + ایک کھانے کا چمچہ |
| انڈا | ایک عدد |
| نمک | ایک چائے کا چمچہ |

### ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی، جھینگے، سفید مرچ، ایک کھانے کا چمچہ کارن فلور اور نمک ملا لیں۔ دیگچی میں یخنی اُبالیں، اس میں پیالے کا آمیزہ، بین اسپراؤٹس، بین کرڈ، بند گوبھی، گاجر اور ہرا دھنیا ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں سویا ساس، چلی ساس، چینی، ٹماٹو کیچپ اور سرکہ ملائیں۔ اس میں آہستہ آہستہ کر کے کارن فلور شامل کریں، پھر چمچہ چلاتے ہوئے انڈا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔






## Chicken Moscova

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken breasts with wings | 2 |
| White pepper powder | ½ tsp |
| Garlic paste | ½ tsp |
| White vinegar | 1 tbsp |
| Eggs | 2 |
| Milk (fresh) | 2 tbsp |
| Breadcrumbs (fresh) | 1 cup |
| Cheddar cheese (grated) | ½ cup |
| Cream cheese | 2 cubes |
| Mushrooms (chopped) | 3 |
| Parsley (finely cut) | 1 tbsp |
| Salt | ½ tsp |
| Cucumber | for decoration |
| Coleslaw, mashed potatoes, honey mustard sauce | as accompaniment |

### Method:

- Cut breasts vertically from the centre, and open like a book; pound lightly with a mallet.
- Marinate with white pepper, vinegar, garlic and salt; set aside for ½ hour.
- Spread open both chicken breasts; fill the centres with both cheeses, parsley and mushrooms; press and fold breasts from all four sides ensuring that the wing bone protrudes.
- Mix eggs in milk; beat; coat chicken first with eggs, then breadcrumbs; repeat process twice; refrigerate for 1 hour.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden on medium flame; dish out.
- Decorate dish with cucumber; serve with coleslaw, mashed potatoes and honey mustard sauce.

## مرغ ماسکوا

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کے سینے | 2 عدد |
| پسی ہوئی سفید مرچ | ½ چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا لہسن | ½ چائے کا چمچہ |
| سفید سرکہ | ایک کھانے کا چمچہ |
| انڈے | 2 عدد |
| تازہ دودھ | 2 کھانے کے چمچے |
| تازہ ڈبل روٹی کا چورہ | ایک پیالی |
| چیڈر پنیر (کدوکش) | ½ پیالی |
| کریم پنیر | 2 کیوب |
| کھمبیاں (چوپ کی ہوئی) | 3 عدد |
| اجمودہ (باریک کٹا ہوا) | ایک کھانے کا چمچہ |
| نمک | ½ چائے کا چمچہ |
| کھیرا | سجانے کے لئے |
| کول سلاٗ آلو کا بُھرتہ، ہنی مسٹرڈ ساس | ہمراہ پیش کرنے کے لئے |

### ترکیب:

مرغی کے سینوں میں پر کی ہڈی جڑی ہوئی ہونی چاہیے۔ انہیں درمیان سے تیز چُھری کی مدد سے پتلا کاٹ کر کتاب کی طرح کھولیں، پھر کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا کچُل لیں۔ اُن پر سفید مرچ، سرکہ، لہسن اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دونوں سینوں کو پھیلا کر اُن کے درمیان میں دونوں پنیر، اجمودہ اور کھمبی رکھیں اور چاروں جانب سے ہاتھوں سے دباتے ہوئے اس طرح سے لپیٹیں کہ اُن کی ہڈی باہر رہے۔ انڈوں میں دودھ ملا کر پھینٹ لیں۔ مرغی کے سینوں کو پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ اس عمل کو مزید 2 مرتبہ دہرائیں اور انہیں ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے سینوں کو درمیانی آنچ پر سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔ ڈش کو کھیرے سے سجائیں، مزیدار ماسکوا کول سلاٗ آلو اور ہنی مسٹرڈ کے ہمراہ پیش کریں۔






# Chicken Tikka Karahi

## Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken (4 pieces) | 1 kg |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Yogurt (whipped) | ½ cup |
| Tomato (finely cut) | 1 |
| Cumin seeds (roasted and powdered) | 1 ½ tsp |
| Coriander seeds (roasted and powdered) | 1 ½ tsp |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Red chillies (crushed) | 1 tsp |
| Ginger (finely cut) | 2 tbsp |
| Green chillies (whole) | 12 |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | 1 cup |

## Method:

- Make gashes on chicken pieces with a sharp knife.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden. Remove.
- Add remaining ingredients except ginger in same wok; fry thoroughly for 10 minutes.
- Add tikkas; keep on dum.
- Add ginger just before dishing out; serve.

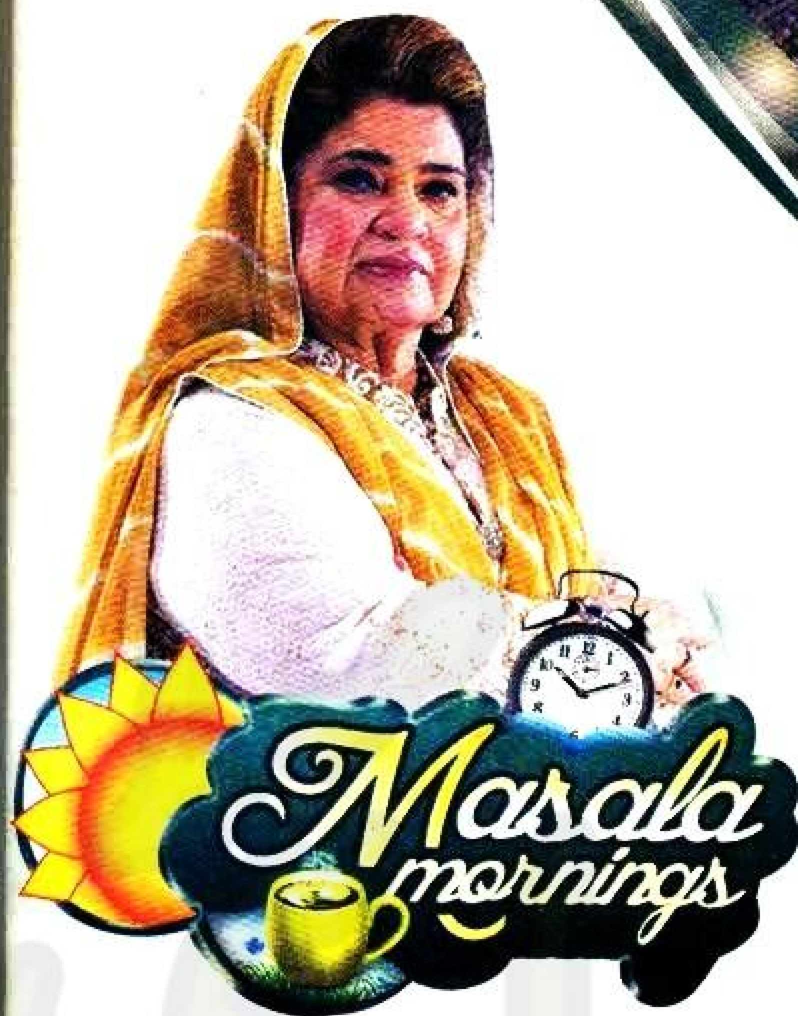
# مرغی کے تکّے کی کڑاہی

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کے 4 ٹکڑے | ایک کلو |
| پسا ہوا لہسن ادرک | ایک کھانے کا چمچہ |
| دہی (پھینٹی ہوئی) | ½ پیالی |
| ٹماٹر (باریک کٹا ہوا) | ایک عدد |
| بھُنا اور پسا ہوا سفید زیرہ | 1½ چائے کے چمچے |
| بھُنا اور پسا ہوا دھنیا | 1½ چائے کے چمچے |
| کُٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| کُٹی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| ادرک (باریک کٹی ہوئی) | 2 کھانے کے چمچے |
| ثابت ہری مرچیں | 12 عدد |
| نمک | ایک چائے کا چمچہ |
| تیل | ایک پیالی |

## ترکیب:

مرغی کے ٹکڑوں پر تیز چھری کی مدد سے نشان لگالیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں علاوہ ادرک باقی تمام اجزاء ڈال کر 10 منٹ تک اچھی طرح بھون کر پکائیں۔ اس میں تکّے ڈالیں اور دَم پر رکھ دیں۔ ڈش میں نکالنے سے پہلے ادرک شامل کرلیں۔




# Crispy Chilli Beef

## Ingredients:

| | |
|---|---|
| Beef undercut (finely cut) | ½ kg |
| White pepper powder | ½ tsp |
| Egg | 1 |
| Cornflour | 2 tbsp |
| Sesame seeds | 2 tsp |
| Garlic (chopped) | 1 tbsp |
| Chilli garlic sauce | 2 tbsp |
| Worcestershire sauce | 1 tbsp |
| Oyster sauce | 2 tbsp |
| Spring onions (finely cut) | 3 |
| Green chillies (finely cut lengthwise) | 6 |
| Salt | ½ tsp |
| Chilli oil | 2 tbsp |
| Oil | ¼ cup |
| Lettuce leaves, tomato, green chillies | for decoration |

## Batter ingredients:

| | |
|---|---|
| Refined flour (sieved) | ¼ cup |
| Cornflour | 2 tbsp |
| Baking powder | ½ tsp |
| Egg | 1 |
| Water (cold) | as required |
| Oil | 2 tbsp |

## Method:

- Mix all batter ingredients in a bowl.
- Marinate undercut with white pepper, egg, cornflour, sesame seeds, chilli oil, and salt; set aside.
- Heat oil in a wok; fry undercut golden on medium flame; remove.
- In the same wok fry garlic golden; add batter, spring onions, green chillies, Worcestershire sauce, oyster sauce and chilli garlic sauce.
- Decorate a serving dish with lettuce leaves and tomato place beef on it; garnish with green chillies; serve.

# کرسپی چلی بیف

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| انڈرکٹ (باریک کٹا ہوا) | ½ کلو |
| پسی ہوئی سفید مرچ | ½ چائے کا چمچہ |
| انڈا | ایک عدد |
| کارن فلور | 2 کھانے کے چمچے |
| سفید تل | 2 چائے کے چمچے |
| لہسن (چوپ کیا ہوا) | ایک کھانے کا چمچہ |
| چلی گارلک ساس | 2 کھانے کے چمچے |
| ووسٹر شائر ساس | ایک کھانے کا چمچہ |
| اویسٹر ساس | 2 کھانے کے چمچے |
| ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) | 3 عدد |
| ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی) | 6 عدد |
| نمک | ½ چائے کا چمچہ |
| مرچوں کا تیل | 2 کھانے کے چمچے |
| تیل | ¼ پیالی |
| سلاد پتہ، ہری مرچ، ٹماٹر | سجانے کے لئے |

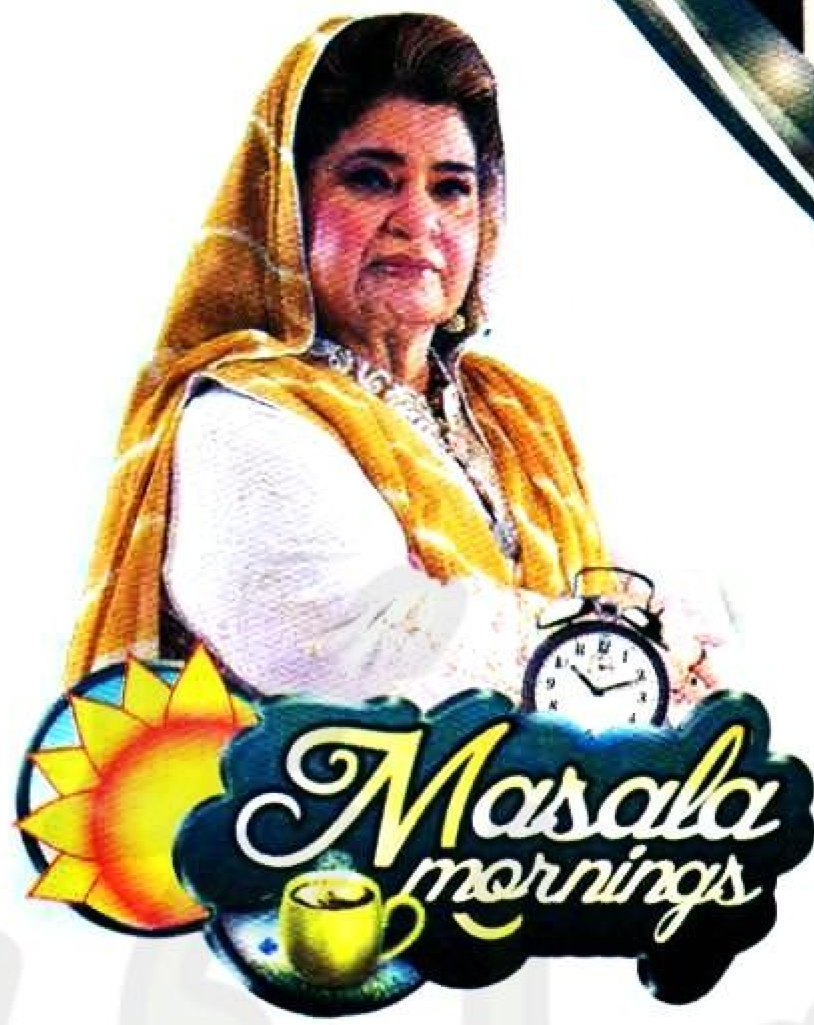
## آمیزے کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| میدہ | ¼ پیالی |
| کارن فلور | 2 کھانے کے چمچے |
| بیکنگ پاؤڈر | ½ چائے کا چمچہ |
| انڈا | ایک عدد |
| ٹھنڈا پانی | حسب ضرورت |
| تیل | 2 کھانے کے چمچے |

## ترکیب:

ایک پیالے میں آمیزے کے اجزاء ملالیں۔ انڈرکٹ پر سفید مرچ، انڈا، کارن فلور، تل، مرچوں کا تیل اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انڈرکٹ درمیانی آنچ پر سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں لہسن سنہری کریں۔ اس میں پیالے کا آمیزہ، انڈرکٹ، ہری پیاز، ہری مرچیں، اویسٹر ساس، ووسٹر شائر ساس اور گارلک ساس ملائیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجائیں۔ اس پر چلی بیف نکال کر ہری مرچوں سے سجادیں۔






## Mutton Paya

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Mutton feet (roasted) | 6 |
| Onion (fried and crushed) | ½ cup |
| Ginger/garlic paste | 2 tbsp |
| Coriander powder | 3 tsp |
| Red chilli powder | 3 tsp |
| Hot spices powder | 1 tsp |
| Turmeric powder | ¼ tsp |
| Yogurt (whipped) | ½ cup |
| Small cardamoms | 3 |
| Black peppercorns | 6 |
| Cloves | 3 |
| Cinnamon | 2 sticks |
| Water | 10 cups |
| Salt | 2 tsp |
| Oil | ½ cup |
| Green chillies, fresh coriander, lemon, ginger | for sprinkling |

### Method:

- Heat oil in a pot.; add cloves, cardamoms, peppercorns, cinnamons, little water and ginger/garlic; fry.
- Add feet, red chillies, coriander, turmeric, yogurt and salt; fry thoroughly.
- Add water; cook on a low flame for 6 to 7 hours; add hot spices; dish out.
- Sprinkle green chillies, coriander, lemon and ginger on top; serve.

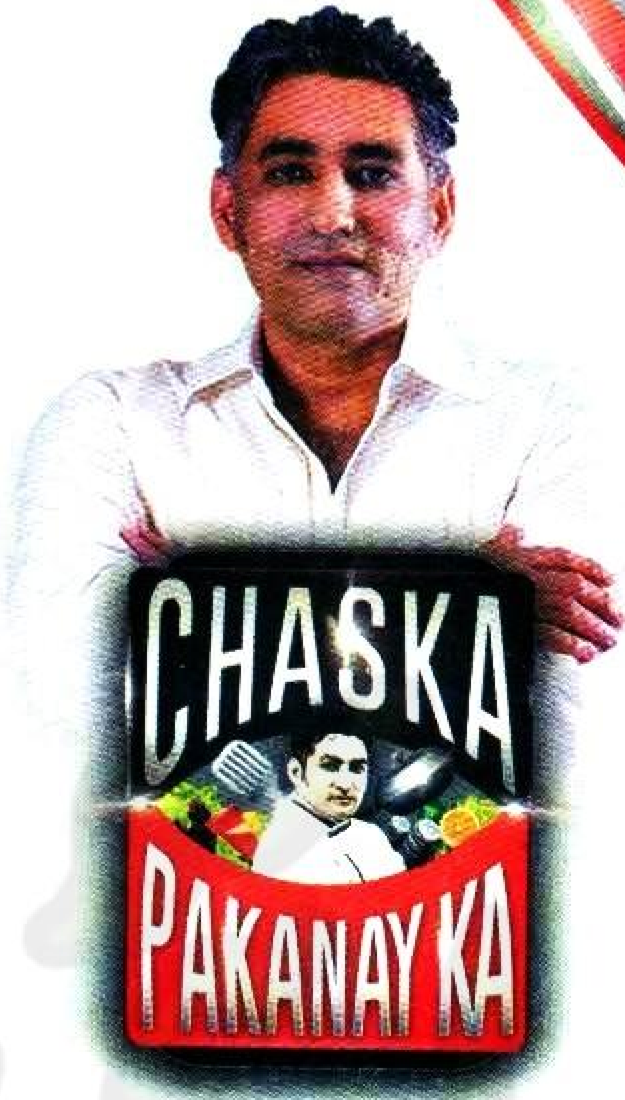
## بکرے کے پائے

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| بکرے کے پائے (بھنے ہوئے) | 6 عدد |
| پیاز (تلی اور چورہ کی ہوئی) | ½ پیالی |
| پسا ہوا لہسن ادرک | 2 کھانے کے چمچے |
| پسا ہوا دھنیا | 3 چائے کے چمچے |
| پسی ہوئی لال مرچ | 3 چائے کے چمچے |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی ہلدی | ¼ چائے کا چمچہ |
| دہی (پھینٹی ہوئی) | ½ پیالی |
| ہری الائچیاں | 3 عدد |
| ثابت کالی مرچیں | 6 عدد |
| لونگیں | 3 عدد |
| دارچینی | 2 ڈنڈیاں |
| پانی | 10 پیالی |
| نمک | 2 چائے کے چمچے |
| تیل | ½ پیالی |
| ہری مرچیں، ہرا دھنیا، لیموں، ادرک | سجانے کے لئے |

### ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے لونگیں، الائچیاں، کالی مرچیں، دارچینی، تھوڑا پانی اور ادرک لہسن ڈال کر بھونیں۔ اس میں پائے، پیاز، لال مرچ، دھنیا، ہلدی، دہی اور نمک ملا کر خوب بھونیں۔ اس میں پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر 6 سے 7 گھنٹوں تک پکائیں۔ اس میں پسا ہوا گرم مصالحہ ملا کر ڈش میں نکالیں۔ پائے ہری مرچیں، ہرا دھنیا، پیاز، لیموں اور ادرک چھڑک کر پیش کریں۔






# Spicy Prawn Soup

## Ingredients:

| | |
|---|---|
| Prawns | 1 cup |
| Onion (finely cut) | ½ cup |
| Capsicum (finely cut) | ¼ cup |
| Garlic (chopped) | 1 tsp |
| Chicken powder | 4 tsp |
| Curry powder | 1 tbsp |
| Red chillies (crushed) | ¼ tsp |
| Chicken curry (cooked) | 2 cups |
| Coconut milk | 1 cup |
| Fresh coriander | a few leaves |
| Oil | 2 tbsp |
| Spring onion (cut thickly) | for garnishing |

## Method:

- Heat oil in a wok; fry garlic; add prawns; fry for a few minutes; remove.
- In the same wok add chicken powder and water; bring to boil.
- Add curry powder, chillies and coconut milk; cook till thick.
- Add onion, capsicum, coriander and prawns; mix well; dish out.
- Garnish with spring onion; serve.

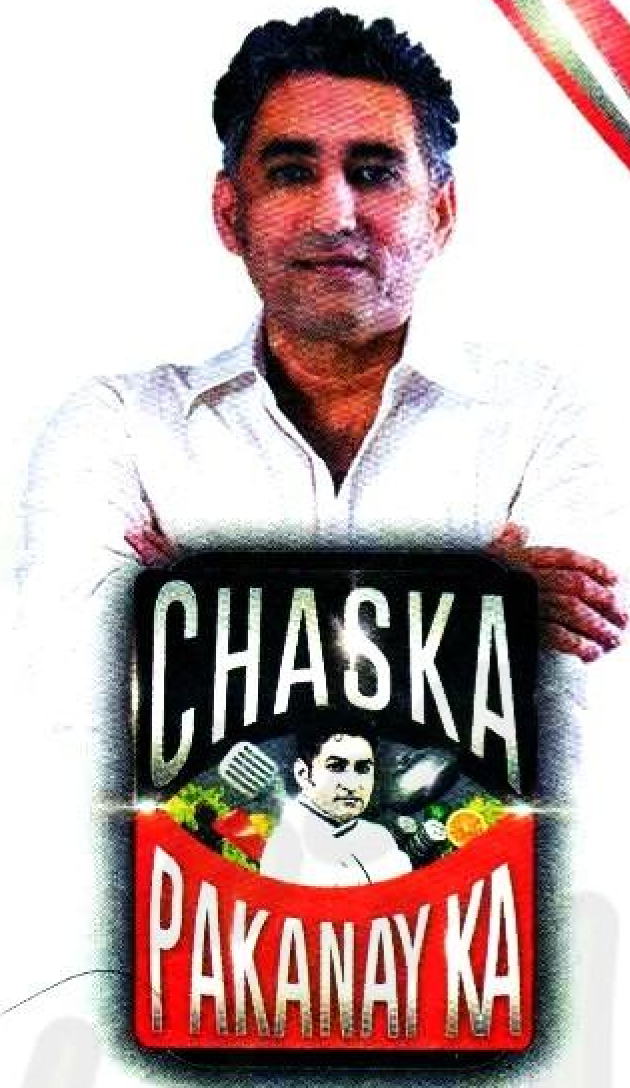
# جھینگوں کا مصالحے دار سوپ

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| جھینگے | ایک پیالی |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | ½ پیالی |
| شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی) | ¼ پیالی |
| لہسن (چوپ کیا ہوا) | ایک چائے کا چمچہ |
| چکن پاؤڈر | 4 چائے کے چمچے |
| کری پاؤڈر | ایک کھانے کا چمچہ |
| کٹی ہوئی لال مرچ | ¼ چائے کا چمچہ |
| مرغی کا شوربہ (تیار) | 2 پیالی |
| ناریل کا دودھ | ایک پیالی |
| ہرا دھنیا | چند پتے |
| تیل | 2 کھانے کے چمچے |
| ہری پیاز (موٹی کٹی ہوئی) | سجانے کے لئے |

## ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں، اس میں جھینگے ڈال کر چند منٹ تک بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں چکن پاؤڈر اور پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں کری پاؤڈر، مرچ اور ناریل کا دودھ ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں پیاز، شملہ مرچ، ہرا دھنیا اور جھینگے ڈال کر اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار سوپ ہری پیاز سے سجادیں۔






## Fish Kebabs

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Rahu fish (skinless pieces) | 250 grams |
| Potatoes (boiled and mashed) | 250 grams |
| Green chilli (finely cut) | 1 |
| Onion (finely cut) | ½ |
| Ginger (grated) | 1 tbsp |
| Fresh coriander (chopped) | 1 tsp |
| Black peppercorns | 2 |
| Garlic (chopped) | 2 cloves |
| Lemon juice | ½ cup |
| Bay leaf | 1 |
| Egg | 1 |
| Curry powder | 1 tsp |
| Cumin powder | 1 tsp |
| Refined flour | 1 tbsp |
| Mustard seeds | 2 tbsp |
| Salt | to taste |
| Mustard oil | 1 tbsp |
| Fresh coriander, lemon slices | for garnishing |

### Method:

- Immerse fish in boiling water; boil for 5 minutes; remove; crumble with fingers.
- Heat oil a wok; add onion, green chilli and ginger; fry; remove in a bowl.
- Mix in all remaining ingredients except flour; shape into round kebabs; sprinkle flour lightly on kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden; dish out.
- Garnish with coriander and lemon; serve.

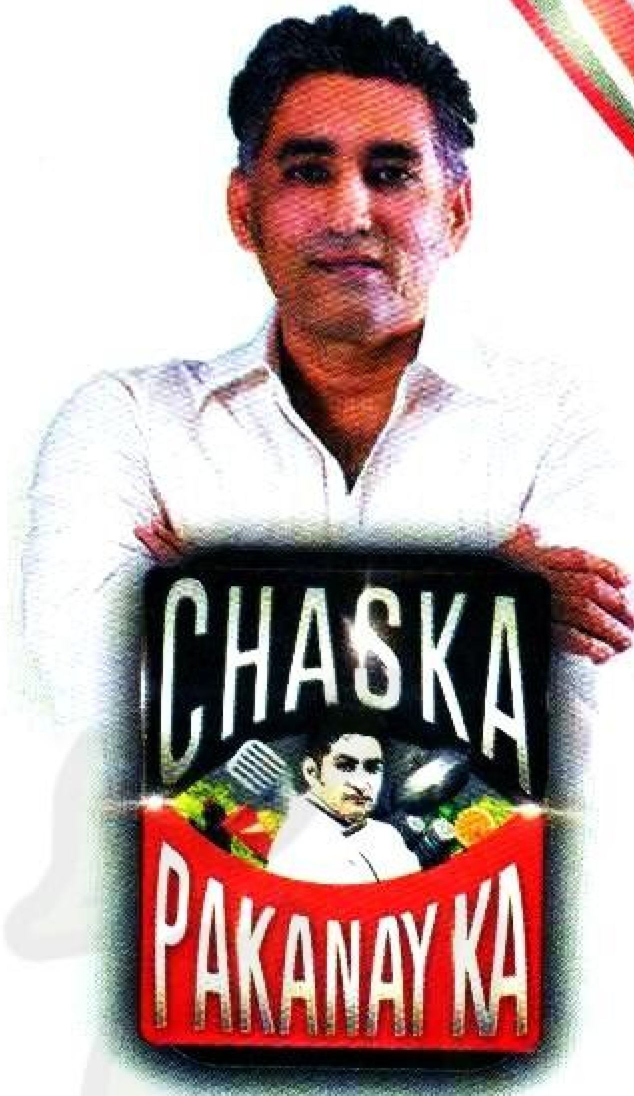
## مچھلی کے کباب

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| رہو مچھلی (بغیر کھال کی بوٹیاں) | 250 گرام |
| آلو (اُبلے اور بھرتہ کیے) | 250 گرام |
| ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی | ½ عدد |
| ادرک (کدوکش) | ایک کھانے کا چمچہ |
| ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) | ایک چائے کا چمچہ |
| ثابت کالی مرچیں | 2 عدد |
| لہسن (چوپ کیے ہوئے) | 2 جوے |
| لیموں کا رس | ½ پیالی |
| تیج پتے | ایک عدد |
| انڈا | ایک عدد |
| کری پاؤڈر | ایک چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچہ |
| میدہ | ایک کھانے کا چمچہ |
| رائی دانے | 2 کھانے کے چمچے |
| نمک | حسب ذائقہ |
| سرسوں کا تیل | ایک کھانے کا چمچہ |
| ہرا دھنیا، لیموں کے قتلے | سجانے کے لئے |

### ترکیب:

اُبلتے ہوئے پانی میں مچھلی ڈالیں اور 5 منٹ بعد نکال کر ہاتھ سے چوُرہ کر لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، پھر پیاز، ہری مرچ اور ادرک بھُون کر پیالے میں نکال لیں۔ اس پیالے میں علاوہ میدہ مچھلی سمیت باقی تمام اجزاء ملا کر ٹکیاں بنالیں۔ ٹکیوں پر ہلکا سا میدہ لگالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار کباب ہرے دھنئے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔






# Meatball Curry

## Meatball ingredients:

| | |
|---|---|
| Mutton (boneless) | ½ kg |
| Onion (finely cut) | ¾ cup |
| Green chillies (finely cut) | 6 |
| Gram flour (roasted) | 2 ½ tbsp |
| Egg | 1 |
| Red chilli powder | 1 tsp |
| Hot spices powder | 1 tbsp |
| Ginger (finely cut) | 2 tbsp |
| Salt | 1 tsp |
| Fresh coriander, green chillies | for garnishing |

## Curry ingredients:

| | |
|---|---|
| Fresh coriander (chopped) | 2 tsp |
| Turmeric powder | 1 tsp |
| Onion (finely cut) | ½ |
| Hot spices powder | 1 tsp |
| Garlic paste | 1 tbsp |
| Tomatoes (finely cut) | 1 cup |
| Ginger | 1 inch piece |
| Red chilli powder | 1 tsp |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | 4 tbsp |

## Method:

- Chop all meatball ingredients in a chopper; shape into meatballs.
- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add all curry ingredients; cook till dry; fry and add ½ cup water.
- Place meatballs in pot; bring to boil on low flame without stirring, till oil separates; dish out.
- Garnish with green chillies and coriander; serve.

# کوفتے کا سالن

## کوفتے کے اجزاء:

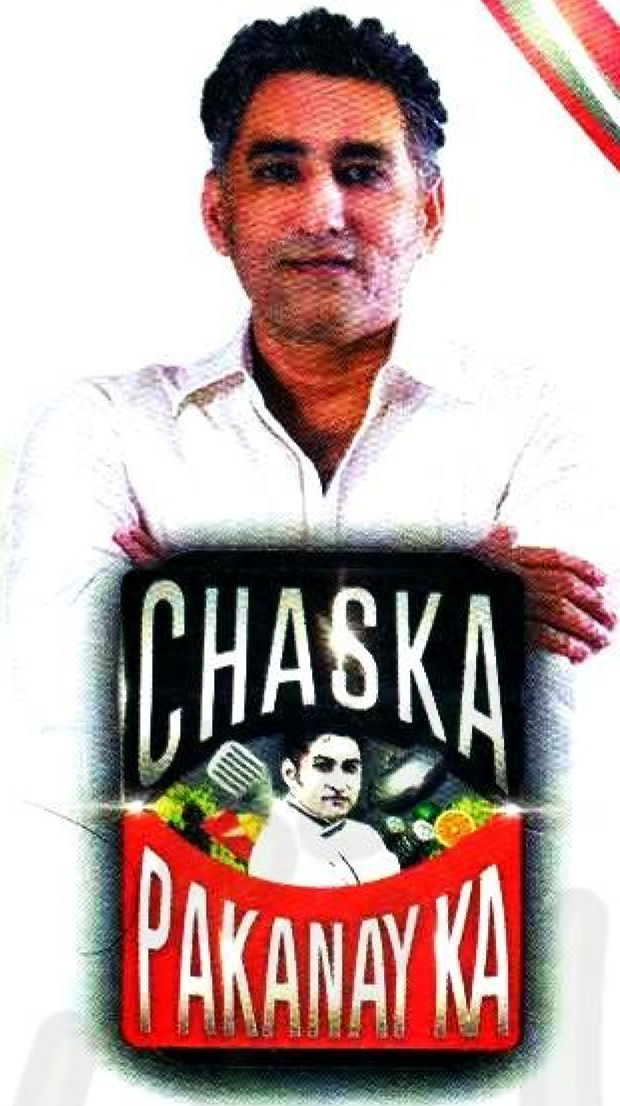
| | |
|---|---|
| بکرے کا گوشت (بغیر ہڈی کے) | ½ کلو |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | ¾ پیالی |
| ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | 6 عدد |
| بھنا ہوا بیسن | ½ 2 کھانے کے چمچے |
| انڈا | ایک عدد |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک کھانے کا چمچہ |
| ادرک (باریک کٹا ہوا) | 2 کھانے کے چمچے |
| نمک | ایک چائے کا چمچہ |
| ہرا دھنیا' ہری مرچ | سجانے کے لئے |

## سالن کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| دھنیے کے پتے (چوپ کیے ہوئے) | 2 چائے کے چمچے |
| پسی ہوئی ہلدی | ایک چائے کا چمچہ |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | ½ عدد |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا لہسن | ایک کھانے کا چمچہ |
| ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے) | ایک پیالی |
| ادرک | ایک انچ کا ٹکڑا |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| نمک | ایک چائے کا چمچہ |
| تیل | 4 کھانے کے چمچے |

## ترکیب:

چوپر میں کوفتے کے اجزاء یکجان کر کے کوفتے بنالیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں سالن کے باقی اجزاء ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں' پھر بھون کر ½ پیالی پانی ڈالیں۔ اس میں کوفتے رکھیں اور ہلکی آنچ پر بغیر ہلائے اُبال آنے اور تیل علیحدہ ہونے تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ کوفتے ہرے دھنیے اور ہری مرچ سے سجا کر پیش کریں۔






# Four- in-one Tempura

## Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken strips | ½ kg |
| Fish fillet (strips) | ½ kg |
| Capsicum (cut into strips) | 1 |
| Eggplant (cut into rounds) | 1 |
| Whole-wheat flour (sieved) | ½ cup |
| Cornflour | ½ cup |
| Baking soda | 1 tsp |
| Baking powder | 1 tsp |
| Corn starch | 1 tsp |
| Sugar | 1 tsp |
| Egg | 1 |
| Water (cold) | as needed |
| Yellow food colour | a pinch |
| Salt | ½ tsp |
| Oil | for frying |

## Method:

- Mix whole-wheat flour, egg, baking powder, soda, corn starch, cornflour, water, sugar, food colour and salt in a bowl.
- Coat chicken, capsicum, fish and eggplant with batter.
- Heat oil a wok; fry each golden; dish out.

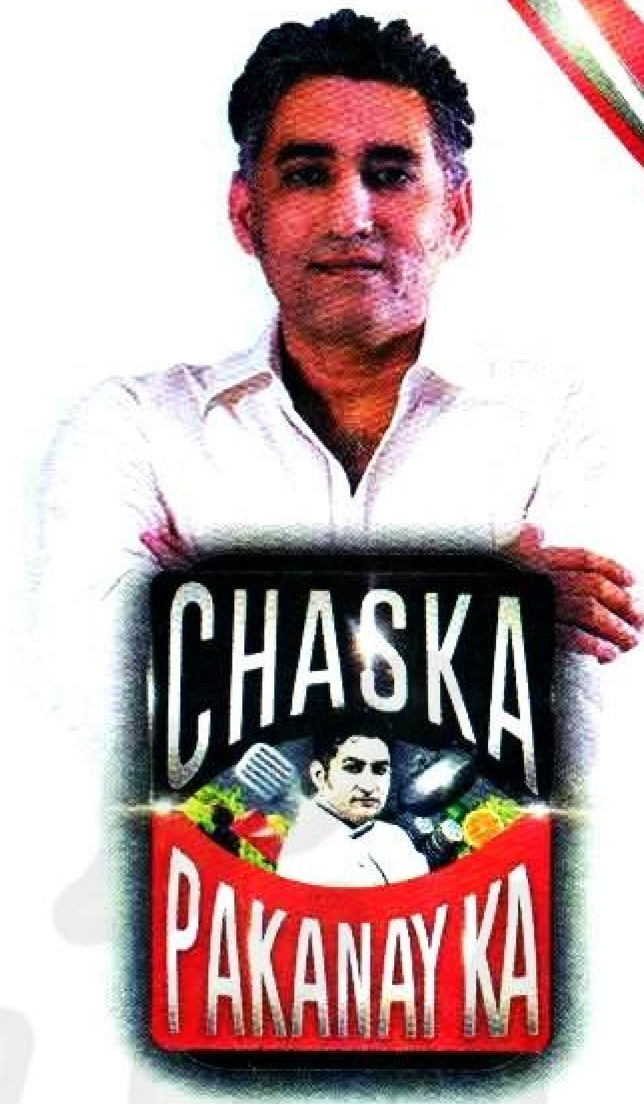
# فور-ان - ون ٹیمپورہ

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کی پٹیاں | ½ کلو |
| مچھلی کے فلے (پٹیاں) | ½ کلو |
| شملہ مرچ (لمبائی میں کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| بینگن (گول کٹا ہوا) | ایک عدد |
| آٹا (چھنا ہوا) | ½ پیالی |
| کارن فلور | ½ پیالی |
| میٹھا سوڈا | ایک چائے کا چمچہ |
| بیکنگ پاؤڈر | ایک چائے کا چمچہ |
| کارن اسٹارچ | ایک چائے کا چمچہ |
| چینی | ایک چائے کا چمچہ |
| انڈا | ایک عدد |
| ٹھنڈا پانی | حسب ضرورت |
| کھانے کا پیلا رنگ | ایک چٹکی |
| نمک | ½ چائے کا چمچہ |
| تیل | تلنے کے لئے |

## ترکیب:

ایک پیالے میں آٹا، انڈا، بیکنگ پاؤڈر، میٹھا سوڈا، کارن اسٹارچ، کارن فلور، پانی، چینی، کھانے کا رنگ اور نمک ملالیں۔ اس آمیزے میں مرغی کی پٹیاں، شملہ مرچ، مچھلی اور بینگن لپیٹیں، کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکال لیں۔






## Poppy seeds Halwa

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Poppy seeds (soaked) | 1 cup |
| Milk (fresh) | 2 cups |
| Whole dried milk | ½ cup |
| Coconut (grated) | 1 cup |
| Sugar | 2 cups |
| Cardamom (powdered) | 1 tsp |
| Almonds | 10 |
| Raisins | 2 tbsp |
| Clarified butter | 1 cup |

### Method:

- Drain water from poppy seeds; add ½ milk, and coconut; blend in a blender.
- Heat clarified butter in a wok; add poppy seed mix; cook while continuously stirring till colour changes and aroma rises.
- Add remaining milk; cook till thick.
- Add remaining ingredients; mix thoroughly; dish out.

## خشخاش کا حلوا

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| خشخاش (بھیگی ہوئی) | ایک پیالی |
| تازہ دودھ | 2 پیالی |
| کھویا | ½ پیالی |
| ناریل (کدوکش) | ایک پیالی |
| چینی | 2 پیالی |
| پسی ہوئی الائچی | ایک چائے کا چمچہ |
| بادام | 10 عدد |
| کشمش | 2 کھانے کے چمچے |
| گھی | ایک پیالی |

### ترکیب:

خشخاش کا پانی پھینک دیں، اس میں ½ دودھ اور ناریل ڈال کر بلینڈر میں پیس لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں اور خشخاش کا آمیزہ ڈال کر مسلسل چمچہ چلاتے ہوئے خشخاش کا رنگ تبدیل ہونے اور خوشبو آنے تک پکائیں۔ اس میں باقی دودھ ڈال کر آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکائیں، پھر باقی تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔



# Tarka

## Noodle Soup

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Prawns | 200 grams |
| Chicken mince | 200 grams |
| Spring onion (finely cut) | 1 |
| Egg | 1 |
| Red chillies (fresh) | 2 |
| Mushrooms | 4 |
| Egg noodles | 50 grams |
| Corn | ½ cup |
| Soya sauce (dark) | 1 tsp |
| Garlic (chopped) | 1 tsp |
| Ginger (chopped) | 1 tsp |
| Black pepper (crushed) | ½ tsp |
| Cornflour | 2 tbsp |
| Water | 3 cups |
| Salt | ½ tsp |
| Oil | 1 tbsp |
| Soya sauce, Red chillies (fresh) | for sprinkling |

### Method:

- Heat oil in a pot; add prawns, mince, garlic and ginger; fry for a few minutes; add water and bring to boil.
- Add corn, mushrooms, red chillies, noodles and salt; cook till tender.
- Gradually add cornflour, and then egg while continuously stirring.
- Add dark soya sauce, pepper and spring onion; dish out.
- Sprinkle red chillies and soya sauce on soup; serve.

## نوڈل سوپ

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| جھینگے | 200 گرام |
| مرغی کا قیمہ | 200 گرام |
| ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) | ایک عدد |
| انڈا | ایک عدد |
| تازہ لال مرچیں | 2 عدد |
| کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی) | 4 عدد |
| انڈے والے نوڈلز | 50 گرام |
| بھٹے | ½ پیالی |
| ڈارک سویا ساس | ایک چائے کا چمچہ |
| لہسن (چوپ کیا ہوا) | ایک چائے کا چمچہ |
| ادرک (چوپ کی ہوئی) | ایک چائے کا چمچہ |
| کٹی ہوئی کالی مرچ | ½ چائے کا چمچہ |
| کارن فلور | 2 کھانے کے چمچے |
| پانی | 3 پیالی |
| نمک | ½ چائے کا چمچہ |
| تیل | ایک کھانے کا چمچہ |
| سویا ساس، تازہ لال مرچیں | چھڑکنے کے لئے |

### ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے جھینگے، قیمہ، لہسن اور ادرک ملا کر چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں بھٹے، کھمبی، لال مرچیں، نوڈلز اور نمک ڈال کر نوڈلز گلنے تک پکائیں، پھر چمچہ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کرکے کارن فلور ملائیں، اسی طرح سے انڈا ملائیں۔ اس میں ڈارک سویا ساس، کالی مرچ اور ہری پیاز ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار سوپ سویا ساس اور لال مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔




# Chicken Alfredo Pizza

## Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken breasts (finely cut) | 300 grams |
| Mozzarella cheese (grated) | 300 grams |
| Onions (finely cut) | 1 cup |
| Garlic (chopped) | 1 tsp |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| Red chillies (crushed) | 1 tsp |
| Lemon juice | 2 tbsp |
| Spinach (boiled and chopped) | 4 tbsp |
| Salt | ½ tsp |

## Sauce Ingredients:

| | |
|---|---|
| Butter | 50 grams |
| Cream (fresh) | 1 cup |
| Garlic (chopped) | 1 tsp |
| Parmesan cheese | 1 tbsp |
| Parsley | 2 tbsp |

## Dough Ingredients:

| | |
|---|---|
| Refined flour (sieved) | 2 cups |
| Milk (fresh) | 1 cup |
| Yeast | 1 tbsp |
| Salt | ¼ tsp |
| Oil | 2 tbsp |

## Method:

- Mix sauce ingredients in a bowl.
- Mix pepper, red chillies, garlic, lemon juice and salt in chicken; cook till tender.
- Add spinach and onions; remove from flame.
- Mix dough ingredients in a bowl; knead; set aside for ½ hour; when dough rises till double, roll out into disc; set on a pizza pan.
- Spread sauce and chicken on crust; add a layer of cheese.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 20 minutes; remove.

# چکن الفریڈو پیزا

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کے سینے (باریک کٹے ہوئے) | 300 گرام |
| موزریلا پنیر (کدوکش) | 300 گرام |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | ایک پیالی |
| لہسن (چوپ کیا ہوا) | ایک چائے کا چمچہ |
| کُٹی ہوئی کالی مرچ اور لال مرچ | ایک ایک چائے کا چمچہ |
| لیموں کا رس | 2 کھانے کے چمچے |
| پالک (اُبلی اور چوپ کی ہوئی) | 4 کھانے کے چمچے |
| نمک | ½ چائے کا چمچہ |

## ساس کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| مکھن | 50 گرام |
| تازہ کریم | ایک پیالی |
| لہسن (چوپ کیا ہوا) | ایک چائے کا چمچہ |
| پارمزان پنیر | ایک کھانے کے چمچے |
| اجمودہ | 2 کھانے کے چمچے |

## آٹے کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| میدہ (چھنا ہوا) | 2 پیالی |
| تازہ دودھ | ایک پیالی |
| خمیر | ایک کھانے کا چمچہ |
| نمک | ¼ چائے کا چمچہ |
| تیل | 2 کھانے کے چمچے |

## ترکیب:

ایک پیالے میں ساس کے اجزاء ملالیں۔ مرغی میں کالی مرچ، لال مرچ، لہسن، لیموں کا رس اور نمک ملا کر مرغی کا گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں پالک اور پیاز ملا کر چولہا بند کردیں۔ ایک پیالے میں آٹے کے اجزاء گُوندھ کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ جب پھول کر دُگنا ہوجائے تو روٹی بیلیں اور پیزا کی ڈش پر سیٹ کردیں۔ اس پر ساس، مرغی، پھر پنیر کی تہہ لگا کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکالیں۔




## Steak with Mushroom Sauce

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Beef undercut | ½ kg |
| Ginger/garlic paste | 2 tsp |
| Chilli sauce, Mustard paste | 1 tbsp each |
| Black pepper (crushed) | ½ tsp |
| White vinegar | 1 tbsp |
| Salt | ½ tsp |
| Soya sauce, Oil | 2 tbsp each |
| Lettuce leaf | for decoration |

### Sauce ingredients:

| | |
|---|---|
| Mushrooms (finely cut) | 1 cup |
| Tomato ketchup | ½ cup |
| Beef stock | 1 cup |
| Lemon juice | 1 tbsp |
| Cornflour (made into paste with water) | 1 tbsp |
| Oregano, Red chillies (crushed) | ½ tsp each |
| Black pepper (crushed), Salt | ½ tsp each |
| Butter | 100 grams |

### Method:

- Marinate undercut with ginger/garlic, soya sauce, chilli sauce, mustard paste, pepper, vinegar and salt; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a frying pan; fry thoroughly from both sides for 5 minutes each. Dish out.
- Heat butter in a saucepan; fry mushrooms; add all sauce ingredients except cornflour and oregano; bring to boil.
- Gradually add cornflour; cook till thick; add oregano; pour on dish.
- Decorate dish with lettuce leaf; serve.

## اسٹیک بمعہ کھمبی کا ساس

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| انڈر کٹ | ½ کلو |
| پسا ہوا لہسن ادرک | 2 چائے کے چمچے |
| چلی ساس' مسٹرڈ پیسٹ | ایک' ایک کھانے کا چمچہ |
| کُٹی ہوئی کالی مرچ | ½ چائے کا چمچہ |
| سفید سرکہ | ایک کھانے کا چمچہ |
| نمک | ½ چائے کا چمچہ |
| سویا ساس' تیل | 2'2 کھانے کے چمچے |
| سلاد پتہ | سجانے کے لئے |

### ساس کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی) | ایک پیالی |
| ٹماٹو کیچپ | ½ پیالی |
| گائے کی یخنی | ایک پیالی |
| لیموں کا رس | ایک کھانے کا چمچہ |
| کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا) | ایک کھانے کا چمچہ |
| اوریگانو' کُٹی ہوئی لال مرچ | ½' ½ چائے کا چمچہ |
| کُٹی ہوئی کالی مرچ' نمک | ½' ½ چائے کا چمچہ |
| مکھن | 100 گرام |

### ترکیب:

انڈر کٹ پر لہسن ادرک' سویا ساس' چلی ساس' مسٹرڈ پیسٹ' کالی مرچ' سرکہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور انڈر کٹ کو دونوں جانب سے 5'5 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ ساس پین میں مکھن گرم کر کے کھمبیاں بھونیں' اس میں کارن فلور اور اوریگانو کے علاوہ باقی تمام اجزاء ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں' پھر تھوڑا تھوڑا کر کے کارن فلور ڈال کر گاڑھا کریں' اس میں اوریگانو ملا کر ڈش میں ڈال دیں اور ڈش کو سلاد پتے سے سجا دیں۔





Tarka

## Fried Chicken with Carrots

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken pieces | ½ kg |
| Carrots (cut in rounds) | 250 grams |
| Mango powder | 100 grams |
| Onions (finely cut) | 2 |
| Green chillies (finely cut) | 4 |
| Curry leaves | 6 |
| Fresh coriander | ½ bunch |
| Turmeric powder, hot spices powder | 1 tsp each |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Ginger (finely cut) | 1 tbsp |
| Onion seeds | ½ tsp |
| Fennel seeds, mustard seeds | 2 tsp each |
| Red chillies (crushed) | 2 tbsp |
| Water | 1 cup |
| Salt | 1 tsp |
| Oil | ½ cup |

### Method:

- Fry onions golden in a clay pot; add chicken, ginger/garlic, red chillies, turmeric and salt; fry on high flame.
- When meat is tender, add mango powder, carrots, curry leaves, mustard seeds, onion seeds, fennel seeds and water.
- Cook till carrots are tender.
- Add ginger, coriander, hot spices and green chillies; dish out

## گاجر والی بھُنی ہوئی مرغی

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کی بوٹیاں | ½ کلو |
| گاجر (گول کٹی ہوئی) | 250 گرام |
| امچور | 100 گرام |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | 2 عدد |
| ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | 4 عدد |
| کڑھی پتے | 6 عدد |
| ہرا دھنیا | ½ گڈی |
| پسی ہوئی ہلدی | ایک چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچہ |
| پسا ہوا لہسن ادرک | ایک کھانے کا چمچہ |
| ادرک (باریک کٹی ہوئی) | ایک کھانے کا چمچہ |
| کلونجی | ½ چائے کا چمچہ |
| سونف، رائی دانے | 2، 2 چائے کے چمچے |
| کُٹی ہوئی لال مرچ | 2 کھانے کے چمچے |
| پانی | ایک پیالی |
| نمک | ایک چائے کا چمچہ |
| تیل | ½ پیالی |

### ترکیب:

مٹی کی ہانڈی میں تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں۔ اس میں مرغی، لہسن ادرک، لال مرچ، ہلدی اور نمک ڈال کر تیز آنچ پر بھُونیں۔ گوشت گل جائے تو اس میں امچور، گاجر، کڑھی پتے، رائی دانے، کلونجی، سونف اور پانی ڈال کر گاجر گلنے تک پکائیں، پھر ادرک، ہرا دھنیا، گرم مصالحہ اور ہری مرچیں ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔



Tarka

## Classic Cappuccino

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Coffee | 1 tsp |
| Cocoa powder | 2 tsp |
| Milk (fresh) | 1 cup |
| Double cream | 2 tbsp |
| Water | 1 cup |
| Sugar | to taste |
| Cinnamon (powdered) | 1 pinch |
| Nutmeg (powdered) | 1 pinch |

### Method:

- Cook water, cocoa powder, coffee and sugar in a saucepan on low flame till half remains.
- Bring milk to boil separately; add to saucepan; add cream; pour into a cup.
- Sprinkle cinnamon and nutmeg; serve.

## کلاسک کاپی چینو

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| کافی | ایک چائے کا چمچہ |
| کوکو پاؤڈر | 2 چائے کے چمچے |
| تازہ دودھ | ایک پیالی |
| ڈبل کریم | 2 کھانے کے چمچے |
| پانی | ایک پیالی |
| چینی | حسب ذائقہ |
| پسی ہوئی دارچینی | ایک چٹکی |
| پسی ہوئی جائفل | ایک چٹکی |

### ترکیب:

ساس پین میں پانی' کوکو پاؤڈر' کافی اور چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر پانی ½ رہ جانے تک پکائیں۔
دودھ کو اُبال کر ساس پین میں ڈالیں' اس میں کریم ملا کر پیالی میں نکالیں' اس پر دارچینی اور جائفل چھڑک کر پیش کریں۔




اب رہو ہمیشہ

# صحت مند!

100 فیصد خالص اور قدرتی

# کسان

## کارن آئل

کولیسٹرول سے پاک




Prime Quality

VTF

100% Pure & Natural

Kisan

CORN OIL

Cholesterol Free

Fortified with Vitamins A & D

کسان اتنا خالص۔ جتنا پیار

VTF




Website: www.kisan.com.pk
Email: info@isan.com.pk

کسان اتنا خالص۔ جتنا پیار

MASS






## Corn Chowder with Tortilla Chips

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Corn (canned) | 1 cup |
| Spring onions (finely cut) | 2 |
| Garlic | 1 clove |
| Semolina | 2 tbsp |
| Vegetable stock | 2 cups |
| Cheddar cheese (grated) | 1 cup |
| Tortilla chips | 2 cups |
| Red chillies (finely cut) | for sprinkling |

### Method:

- Blend corn, spring onions, garlic and semolina in a blender.
- Bring to boil stock and blended ingredients in a pot; reduce flame and keep on dum.
- Line a baking dish with aluminum foil; layer with chips; sprinkle cheese on top.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 10 minutes; remove.
- Dish out soup in bowls; place some tortilla chips on top.
- Sprinkle red chillies; serve.

## کارن چاوڈر بمعہ ٹوٹیلا چپس

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| بھٹے (ٹن والے) | ایک پیالی |
| ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) | 2 عدد |
| لہسن | ایک جوا |
| سوجی | 2 کھانے کے چمچے |
| سبزیوں کی یخنی | 2 پیالی |
| چیڈر پنیر (کدوکش) | ایک پیالی |
| ٹورٹیلاز چپس | 2 پیالی |
| لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی) | چھڑکنے کے لئے |

### ترکیب:

بلینڈر میں بھٹے، ہری پیاز، لہسن اور سوجی ملا کر پیس لیں۔ دیگچی میں یخنی اور پسا ہوا آمیزہ ڈال کر ایک اُبال آنے تک پکائیں، پھر آنچ ہلکی کر کے دَم پر رکھ دیں۔ بیکنگ ڈش پر المونیم فوائل لگا دیں، اس پر چپس کی تہہ لگائیں اور پنیر چھڑک دیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ سوپ پیالوں میں نکالیں، اس کے اوپر تھوڑے تھوڑے چپس رکھیں اور لال مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔




## Chicken and Rice Soup

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken pieces (boneless) | ½ kg |
| Celery (finely cut) | 1 cup |
| Carrots (finely cut) | 1 cup |
| Uncooked white rice | ½ cup |
| Onion (finely cut) | ½ cup |
| Thyme leaves (chopped) | ½ tsp |
| Black pepper (crushed) | ¼ tsp |
| Water | 2 cups |
| Salt | 1 tsp |

### Method:

- Boil chicken in water in a pot; when meat is tender allow to simmer for 15 minutes.
- Add onion, pepper, thyme and salt; keep on dum for 45 minutes.
- Remove froth from top and discard.
- Remove chicken; strain stock and pour in a separate pot.
- Add chicken, celery, carrots, and rice; keep on dum for 20 minutes. Serve hot in a bowl.

## مرغی اور چاول کا سوپ

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) | ½ کلو |
| سیلری (باریک کٹی ہوئی) | ایک پیالی |
| گاجر (باریک کٹی ہوئی) | ایک پیالی |
| کچے سفید چاول | ½ پیالی |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | ½ پیالی |
| تھائم کے پتے (چوپ کئے ہوئے) | ½ چائے کا چمچہ |
| کُٹی ہوئی کالی مرچ | ¼ چائے کا چمچہ |
| پانی | 2 پیالی |
| نمک | ایک چائے کا چمچہ |

### ترکیب:

دیگچی میں مرغی اور پانی ڈال کر اُبالیں۔گوشت گل جائے تو آنچ ہلکی کرکے 15 منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔اس میں پیاز، تھائم، کالی مرچ اور نمک ڈال کر ڈھک دیں اور 45 منٹ تک دَم پر رکھ دیں۔اس کے اُوپر آئے ہوئے جھاگ کو چمچے سے نکال دیں۔اس میں سے مرغی کو نکال دیں اور یخنی چھان کر دوسری دیگچی میں ڈال دیں۔اس میں مرغی، سیلری، گاجر اور چاول ڈال دیں۔آنچ ہلکی کریں اور ڈھکن ڈھانک کر 20 منٹ تک پکائیں۔مزیدار سوپ پیالے میں نکال کر گرما گرم پیش کریں۔






## Raisin and Cashew Nut Crisps

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Milk chocolate (melted) | 250 grams |
| Cashew nuts (roasted and crushed) | 50 grams |
| Raisins | 50 grams |
| Sugar | 25 grams |
| Cherries | for garnishing |

### Method:

- Melt sugar in a saucepan till golden; remove and immediately spread on a greased tray; allow to cool and cut into pieces.
- Mix caramel crunch and remaining ingredients in a bowl.
- Place paper cups in a muffin tray; pour mix into each cup; garnish with cherries on top; refrigerate.

## کاجو اور کشمش کے کرسپس

### اجزاء:

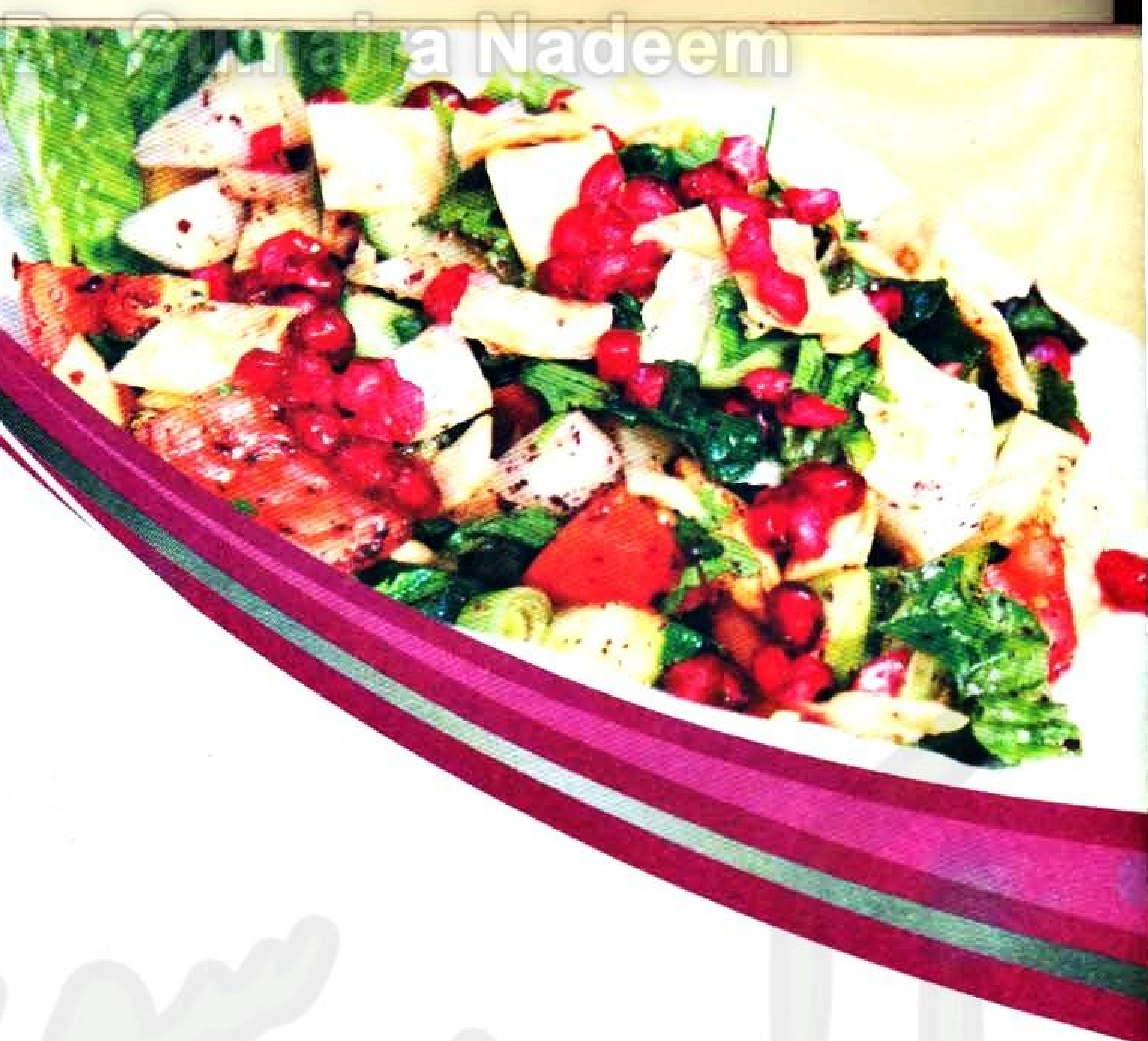
| | |
|---|---|
| ملک چاکلیٹ (پگھلی ہوئی) | 250 گرام |
| کاجو (بھنے اور کٹے ہوئے) | 50 گرام |
| کشمش | 50 گرام |
| چینی | 25 گرام |
| چیریز | سجانے کے لئے |

### ترکیب:

ساس پین میں چینی پگھلا کر سنہری کریں۔ اسے فوری طور پر چکنی ٹرے پر پھیلا دیں۔ ٹھنڈی ہوجائے تو اس کے ٹکڑے کرلیں۔ ایک پیالے میں کرنچ سمیت تمام اجزاء ملالیں۔ مفن کے سانچے میں کاغذ کی پیالیاں رکھیں، چمچے کی مدد سے تیار آمیزہ اس میں ڈالیں اور چیریز سے سجا کر فرج میں رکھ دیں۔





## Fatoush

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Tomato | 500 grams |
| Lettuce leaves | 200 grams |
| Cucumber | 500 grams |
| Turnip | 100 grams |
| Parsley leaves (finely cut) | 50 grams |
| Mint leaves (chopped) | 50 grams |
| Capsicum | 200 grams |
| Salt | to taste |
| Tortilla chips | 1 cup |

### Dressing Ingredients

| | |
|---|---|
| Lemon juice | 50 grams |
| Sumac powder | 20 grams |
| Salt | 1 pinch |
| Olive oil | 50 grams |

### Method:

- Mix all dressing ingredients in a bowl.
- Add all other ingredients; serve.

## فتوش

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| ٹماٹر | 500 گرام |
| سلاد کے پتے | 200 گرام |
| کھیرا | 500 گرام |
| لال مولی | 100 گرام |
| اجمودہ (باریک کٹا ہوا) | 50 گرام |
| پودینہ (چوپ کیا ہوا) | 50 گرام |
| شملہ مرچ | 200 گرام |
| نمک | حسب ذائقہ |
| ٹورٹیلاز چپس | ایک پیالی |

### ڈریسنگ کے اجزاء:

| | |
|---|---|
| لیموں کا رس | 50 گرام |
| سُمک پاؤڈر | 20 گرام |
| نمک | ایک چٹکی |
| زیتون کا تیل | 50 گرام |

### ترکیب:

ڈریسنگ کے اجزاء ایک پیالے میں ملائیں۔ اس میں فتوش کے باقی تمام اجزاء ملا کر پیش کریں۔







## Meatball Kebabs

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Beef mince (finely ground) | ½ kg |
| Onion (chopped) | ½ cup |
| Green chillies (chopped) | 1 tbsp |
| Fresh coriander (chopped) | 2 tbsp |
| Ginger (chopped) | 1 tbsp |
| Hot spices powder | 1 tsp |
| Salt | to taste |
| Oil | 2 tbsp |

### Method:

- Mix all ingredients in mince; shape into small meatballs.
- Heat oil in a frying pan; fry meatballs golden; dish out; serve hot.

## کوفتہ کباب

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| گائے کا قیمہ (باریک پسا ہوا) | ½ کلو |
| پیاز (چوپ کی ہوئی) | ½ پیالی |
| ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) | ایک کھانے کا چمچہ |
| ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) | 2 کھانے کے چمچے |
| ادرک (چوپ کی ہوئی) | ایک کھانے کا چمچہ |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک چائے کا چمچہ |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | 2 کھانے کے چمچے |

### ترکیب:

قیمے میں تمام اجزاء اچھی طرح ملا کر چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کوفتوں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار کوفتہ کباب گرما گرم پیش کریں۔






# Kashmiri Mutanjan

## Ingredients:

| | |
|---|---|
| Mutton | ½ kg |
| Rice (soaked) | ½ kg |
| Onion (finely cut) | 1 |
| Onion (whole), Bay leaf | 1 each |
| Garlic | 1 bulb |
| Fennel seeds, Coriander seeds | 2 tbsp each |
| Sugar, Lemon juice | 2 tbsp each |
| Hot spices (whole) | 1 tbsp |
| Red and green food colours | 1 pinch each |
| Saffron (dissolved in milk) | a pinch |
| Mixed dry fruits | ½ cup |
| Compote | ¼ cup |
| Water | 4 cups |
| Salt | to taste |
| Butter | ¼ cup |
| Fried onion, Sterling silver leaves | for garnishing |

## Method:

- Place fennel seeds, coriander, whole onion and garlic in muslin cloth and tie into a pouch.
- Cook mutton, muslin pouch and water in a pot on medium heat till meat is tender; remove from flame.
- Remove meat from pot and set aside; strain stock; set aside.
- Melt butter in a separate pot; fry onion brown; add meat, hot spices and salt; fry.
- Add sugar, lemon juice, and rice; cook till dry.
- Add saffron, food colours, dry fruits and compote; keep on dum; dish out.
- Garnish with fried onion and silver leaves; serve.

# کشمیری متنجن

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| بکرے کا گوشت | ½ کلو | زاعفران (دودھ میں گھلا ہوا) | ایک چٹکی |
| چاول (بھیگے ہوئے) | ½ کلو | مربے | ¼ پیالی |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی) | ایک عدد | ملے جلے میوے | ½ پیالی |
| پیاز (ثابت)، تیج پتا | ایک، ایک عدد | پانی | 4 پیالی |
| لہسن | ایک پوتھی | نمک | حسب ذائقہ |
| سونف، ثابت دھنیا | 2،2 کھانے کے چمچے | مکھن | ¼ پیالی |
| چینی، لیموں کا رس | 2،2 کھانے کے چمچے | تلی ہوئی پیاز، چاندی کا ورق | سجانے کے لئے |
| ثابت گرم مصالحہ | ایک کھانے کا چمچہ | | |
| کھانے کا لال اور ہرا رنگ | ایک، ایک چٹکی | | |

## ترکیب:

ململ کے کپڑے میں سونف، ثابت دھنیا، ثابت پیاز اور لہسن باندھ لیں۔ دیگچی میں گوشت، پوٹلی اور پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر گوشت گل جانے تک پکا کر چولہا بند کردیں۔ گوشت نکال کر علیحدہ رکھ لیں اور یخنی چھان کر محفوظ کرلیں۔ ایک علیحدہ دیگچی میں مکھن پگھلا کر پیاز بادامی کریں، اس میں گوشت، گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر بھونیں، پھر چینی، لیموں کا رس اور چاول ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس پر زاعفران، کھانے کے رنگ، میوے اور مربے ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار متنجن ڈش میں نکالیں۔ اسے تلی ہوئی پیاز اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔





Chef at HOME

# Fish Bun Kebabs

## Ingredients:

| | |
|---|---|
| Fish fillets | 4 |
| Round buns | 4 |
| Eggs | 2 |
| Green chillies (paste) | 2 tbsp |
| Fresh coriander | ¼ cup |
| Refined flour (sieved) | ½ cup |
| Black pepper (crushed) | 1 tsp |
| *Thousand Island dressing | as required |
| Salt | to taste |
| Oil | for frying |
| Lettuce leaves, cucumber, tomato (cut into rounds) | for decoration + filling |

## Method:

- Mix eggs, flour, green chillies, pepper, coriander and salt in a bowl; marinate fish with this mix; set aside a little while.
- Heat oil in a frying pan; fry fish golden from both sides; remove.
- Cut buns horizontally into halves; lightly roast on an iron griddle.
- Apply a layer of Thousand Island dressing on the lower half of buns; place fish, lettuce, cucumbers and tomatoes; drizzle dressing; cover with top half of buns.
- Decorate a dish with lettuce leaves, cucumber and tomato; place bun kebabs on top; serve.

* To make Thousand Island dressing mix ½ cup mayonnaise and ¼ cup tomato ketchup.

# مچھلی کے بن کباب

## اجزاء:

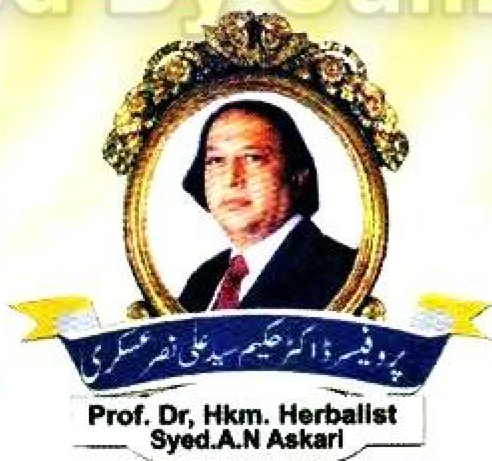
| | |
|---|---|
| مچھلی کے فلے | 4 عدد |
| گول والے بن | 4 عدد |
| انڈے | 2 عدد |
| ہری مرچیں (پسی ہوئی) | 2 کھانے کے چمچے |
| ہرا دھنیا | ¼ پیالی |
| میدہ (چھنا ہوا) | ½ پیالی |
| کُٹی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| ☆ تھاؤزنڈ آئی لینڈ ڈریسنگ | حسب ضرورت |
| نمک | حسب ذائقہ |
| تیل | تلنے کے لئے |
| سلاد پتے، کھیرا، ٹماٹر (قتلے) | سجانے کے لئے + بھرنے کے لئے |

## ترکیب:

ایک پیالے میں انڈے، میدہ، ہری مرچیں، کالی مرچ، دھنیا اور نمک ملا لیں۔ مچھلی پر یہ آمیزہ لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مچھلی دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ بن کو گولائی میں درمیان سے کاٹ کر انہیں توے پر ہلکا سا سینک لیں۔ بن کے نچلے حصوں پر تھاؤزنڈ آئی لینڈ ڈریسنگ کی تہہ لگائیں، اس پر مچھلی، سلاد پتے، کھیرے اور ٹماٹر ڈال کر تھاؤزنڈ آئی لینڈ ڈریسنگ ڈالیں اور دوسرے حصوں کو اُوپر سے رکھ دیں۔ ڈش کو سلاد پتے، ٹماٹر اور کھیرے سے سجائیں، اس پر مچھلی کے مزیدار کباب رکھ کر پیش کریں۔

☆ ½ پیالی مایونیز اور ¼ پیالی ٹماٹو کیچپ کو ایک پیالے میں ملا لیں۔

# طبی مشورے




حاذق الہند حکیم سید ظفر یاب علیؒ شاہ دہلوی کے پوتے
رئیس اعظم طبیب العصر حکیم سید ظفر عسکریؒ کے صاحبزادے

## پروفیسر ڈاکٹر حکیم سید اے این عسکری



360 سالہ طبی خدمات

پاکستان BUMS امریکہ PhD, D.D, MDH, NMD, MD امریکہ
شاہی طبیب عمائے دین سلطنت عزت مآب نواب آف جونا گڑھ اسٹیٹ

جناب پروفیسر حکیم سید اے این عسکری، نوابزادہ علی مرتضیٰ خانجی، نواب جہانگیر خانجی نواب آف جونا گڑھ اسٹیٹ

### طب نبوی (لاعلاج امراض کا علاج)

حضورؐ خاتم المرسلین تمام اقوام وامم کے لئے طب نبوی نسخہ شفاء لے کر آئے۔ آپ کا یہ آخری صحیفہ خداوندی مشرق ومغرب اور شمال وجنوب میں بسنے والی ہر قوم کے لئے یکساں شفاء بخش ہے۔ جب بھی اور جس قوم نے بھی اس حیات آفریں نسخہ کو حرز جان بنایا اس سے حیات تازہ حاصل کی۔ ہم تمام لاعلاج امراض کا علاج حجامہ اور طب نبویؐ کے شفاء بخش نایاب وقیمتی نسخہ جات سے کرتے ہیں۔

### سردیوں کا نسخہ خاص (حلوہ زنجبیل و ایلوپیا)

یعنی ادرک اور گھیکوار کا حلوہ، ادرک 400 گرام، ایلویورا 300 گرام پیس کر 2 کلو گائے کے دودھ میں پکائیں مکھن، خالص گھی، روغن زیتون، کوئی ایک بقدر ضرورت، سوجی 300 گرام، شہد یا چینی حسب ذائقہ ڈال کر بھونیں بعد از بادام، پستہ، کھوپرہ، چھوارے، چلغوزہ، اخروٹ، کشمش، تمام اشیاء 25-25 گرام، سبز الائچی 25 دانے، خشک 25 گرام، زعفران 5 گرام، بسباسہ دارچینی، جائفل جلوتری، 5 گرام باریک پیس کر ملا دیں، اعصابی کمزوری، بادی گٹھیا، تحفہ کھائیں اور جوان ہو جائیں۔

### طب نبویؐ کا عظیم و شان نسخہ

جنت کے میوہ جات شہد خالص اور زعفران کا خاص مرکب پاور جام رنگ سرخ وسفید کرتا ہے دل دماغ نظر کو تیز کرتا ہے تمام جسمانی کمزوری کا علاج، طاقت کا خزانہ خاندان بھر کیلئے۔

### ہائٹ کورس (لاکھوں چھوٹے قد والے دل چھوٹا نہ کریں)

لاجواب نسخہ کو 90 دن استعمال کریں 6 انچ تک قد بڑھائے ہزاروں نہیں لاکھوں افراد کا آزمودہ کامیاب ترین نسخہ ہیں 100% نتائج
حاصل کرنے کے لئے اپنے
معالج کی ہدایات پر 100% عمل کریں اور حیرت انگیز نتائج حاصل کریں۔

### بیٹی اور بہو کو جڑواں بچے

(صائمہ فیضان کینیڈا کیلگری)

سوال: محترم حکیم صاحب میں نے اپنے بیٹے اور بیٹی کی بے اولادی کے سلسلہ میں آپ سے آٹھ ماہ قبل رجوع کیا تھا میری بیٹی کی اوری (بچہ دانی) میں سیسٹ تھا جبکہ بیٹے کے افزائش نسل کے جراثیم کی مقدار 10% فیصد تھی آپ نے میری بیٹی اور بیٹے کے علاج کیلئے 90 دن کا کورس ارسال کیا تھا اس کے بعد ٹیسٹ رپورٹ دیکھیں تو میری اور میرے کینیڈا کے ڈاکٹروں کی حیرت اور خوشی سے جھوم گئے کہ رپورٹ میں بیٹے کے جراثیم (سیمن کی رپورٹ) کی مقدار 70% فیصد تھی یہاں کینیڈین ڈاکٹرز نے بتایا کہ یہ اولاد پیدا کرنے کی نارمل مقدار ہے اور بیٹی کی رپورٹ میں اوری کی سیسٹ ختم ہو چکی ہے اور ہارمونز بھی نارمل ہیں جبکہ امریکن ڈاکٹروں نے اوری (بچہ دانی) کا آپریشن کے ذریعہ نکال دینے کا مشورہ دیا تھا۔
اب اس سے بڑھ کر خوشی کی بات یہ ہے کہ میری بہو جو سات سال سے اور بیٹی پانچ سال سے بے اولادی کی شکار تھی اب امید سے ہیں اور بہو کی رپورٹ جڑواں بچوں کی ہے ہم آپ کے خاندانی طبی معجزات کے پہلے ہی قائل تھے میرے بھتیجے نوشاد علی اور ارشاد علی دونوں بھی مردانہ بانجھ پن کے شکار تھے آپ کے علاج سے ان کی رپورٹس میں مردانہ جراثیم (سیمن) بھی نارمل مقدار میں آ رہی ہیں یہ بھی دس اور بارہ سال سے بے اولادی کے شکار ہیں ہمیں یقین ہے کہ انہیں بھی شفاء یابی ہوگی۔

جواب: صائمہ فیضان صاحبہ یہ امر انتہائی خوشی کا ہے کہ آپ کا بیٹا اور بیٹی دونوں کی زندگی میں بہار آ گئی ہے بیٹی بچے کی پیدائش کے تک دوا کا استعمال جاری رکھیں گی اور آپ کے دونوں بھتیجوں کی رپورٹس دیکھنے کے بعد آپ کیلئے ایک اور خوش خبری ہے کہ 90 دن کا کورس پورا کروائیں اور اللہ کے حکم سے صاحب اولاد ہو جائینگے۔

### 2014 میں دنیا بھر سے 47700 موٹے خواتین وحضرات کا علاج

(دنیا بھر سے سینکڑوں موٹاپے کی شکار خواتین جواب خوبصورت، اسمارٹ اور دلکش جسم کی مالک بن گئی)

انہوں نے اپنے وزن میں 40 سے 60 کلو تک کی کی اور تجویز کردہ بے زرر فوڈ سپلیمنٹ پر مبنی سلمنگ کورس کے چند ماہ کے استعمال سے میٹابولیک سسٹم اور ہارمونز کی خرابیاں نہ صرف دور ہو گئیں بلکہ کمر اور جوڑوں کا درد، بلڈ پریشر اور موٹاپے سے پیدا ہونے والے مسائل سے بھی نجات مل گئی اور ان سب کا وزن تیزی سے کم ہونے کے ساتھ ساتھ اسکن ٹائٹنگ اور باڈی شیپنگ ہو گئیں اور یہ خواتین وحضرات اپنی عمر سے 10 سے 15 سال کم نظر آنے لگے ہیں۔

### نسوانی حسن کی کمی

مس الینا ڈیفنس کراچی، ریشما ممبئی، مسز سلیم سعودی عرب، مس ریشم کراچی، مس نگینہ خان پشاور، مس گلزار اسلام آباد۔
آپ تمام خواتین کسی بھی ہچکچاہٹ کے بغیر فوری کورس منگوائیں آپکی زندگی ازدواجی پریشانیوں سے محفوظ رہے گی نسوانی حسن کی نشونما ہی حقیقی حسن ہے۔

### COURSES 30 DAYS

**Course Perfect Body Figure 9500/-**
**Refacing Skin Whitening 7500/-**
**Height 6500/- Ex Slimming 6500/-**
**Weight Gaining 6500/- Sugar 6500/-**
**Hepatitis 9500/-**
**Men & Women Formula 9500/- Result 100%**
**No Side Effects Food Supplements**

بیرون ملک اور دیگر شہروں کے مریض ہم سے ادویات بذریعہ پارسل طلب کر سکتے ہیں۔

نوٹ: رقم آن لائن MCB بینک
اکاؤنٹ نمبر 114902010030421
عسکری بینک اکاؤنٹ نمبر 0320207894 یا بذریعہ
ایزی پیسہ ارسال کر کے مکمل ایڈریس ایس ایم ایس یا ای میل کریں

**شفاء منجانب اللہ**

موٹاپا کورس پر صرف -/6,500 گوری رنگت، کیل، مہاسوں، جھریوں، چھائیوں کے خاتمے کیلئے خصوصی ڈسکاؤنٹ صرف -/6,500 شوگر، امراض قلب، ہیپاٹائٹس، فالج، لقوہ، کینسر، ٹیومر، جوڑوں کے درد، ریڑھ کی ہڈی، کمر کے مہرے، خواتین کے امراض اوری (رحم) کی سیسٹ، بریسٹ کینسر، خرابی ایام، لیکوریا، زنانہ مردانہ بانجھ پن کے مریض اپنی رپورٹس کے ہمراہ تشریف لائیں یا ای میل کریں
کراچی، راولپنڈی، اسلام آباد اور لاہور کے مریض مرض کی تشخیص اور علاج کیلئے کال یا ای میل کے ذریعے اپائنٹمنٹ لے سکتے ہیں۔

## ASKARI HERBAL'S Health & Beauty Clinic

Help Line **0333-2151933** E-mail: **askariherballab@gmail.com** Facebook/**DrASKARI** Skype/**dr.askari**

**CLINICS:** Islamabad 0305-2799901, Lahore Old City Pani Wala Talab 0312-3419070 | APTC بلڈنگ (سابقہ ARY کیش کیری) فرسٹ فلور A110 راشد منہاس روڈ بالمقابل ملینیم مال گلستان جوہر کراچی۔

ایم اے جناح روڈ 10/5، 10 فلور، رمپا پلازہ، ایم اے جناح روڈ کراچی فون: 021-32723680 | ڈیفنس فیز V 1st فلور، 27th اسٹریٹ، پلاٹ نمبر 21-C، توحید کمرشل ایریا، ڈی ایچ اے، کراچی فون: 021-35834872









## Queen Cake

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Refined flour (sieved) | 1 cup |
| Black raisins | ½ cup |
| Baking powder | ½ tsp |
| Sugar | ¼ cup |
| Egg | 1 |
| Lemon zest | 1 tbsp |
| Cream (fresh) | 1 tbsp |
| Butter | ¼ cup + for brushing |

### Method:

- Brush a 6-inch cake pan with butter; layer with raisins.
- Mix baking powder with flour.
- Beat butter and sugar with electric beater till creamy; add egg, lemon zest and ½ flour; mix.
- Add cream to remaining flour; add to butter.
- Pour in cake pan; bake in a pre-heated oven at 175°C for 30 minutes; remove.
- Flip cake over on a plate; serve.

## کوئن کیک

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| میدہ (چھنا ہوا) | ایک پیالی |
| کالی کشمش | ½ پیالی |
| بیکنگ پاؤڈر | ½ چائے کا چمچہ |
| چینی | ¼ پیالی |
| انڈا | ایک عدد |
| لیموں کے چھلکے | ایک کھانے کا چمچہ |
| تازہ کریم | ایک کھانے کا چمچہ |
| مکھن | ¼ پیالی + چکنا کرنے کے لئے |

### ترکیب:

پڈنگ کے 6 انچ کے سانچے کو مکھن سے چکنا کریں اور کشمش کی تہہ لگادیں۔ میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملالیں۔ مکھن اور چینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنا پھینٹیں کہ وہ کریم کی طرح سے ہو جائے۔ انڈے، لیموں کے چھلکے اور ½ میدے کو اس آمیزے میں ملالیں۔ باقی میدے میں کریم ملا کر مکھن میں شامل کردیں۔ اس آمیزے کو سانچے میں ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 175°C پر 30 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار کیک پلیٹ پر الٹ کر نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔



LIVELY WEEKENDS

Zarnak

## Mint and Carrot Soup

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Carrots | 250 grams |
| Onion | 1 |
| Garlic | 1 clove |
| Vegetable stock | 4 cups |
| Keenu juice | ½ cup |
| Mint leaves | 2 tbsp |
| Butter | 1 tbsp |

### Method:

- Melt butter in a pot; add carrots, onion, garlic, and vegetable stock.
- Cook till carrots are tender.
- Allow to cool; strain.
- Add keenu juice and mint; dish out and serve.

## گاجر کا پودینے والا سوپ

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| گاجر | 250 گرام |
| پیاز | ایک عدد |
| لہسن | ایک جوا |
| سبزی کی یخنی | 4 پیالی |
| کینو کا جوس | ½ پیالی |
| پودینہ کے پتے | 2 کھانے کے چمچے |
| مکھن | ایک کھانے کا چمچہ |

### ترکیب:

دیگچی میں مکھن پگھلا کر گاجر، پیاز، لہسن اور سبزیوں کی یخنی ڈال کر گاجر گلنے تک پکائیں۔ اسے ٹھنڈا کر کے چھان لیں۔ اس میں کینو کا جوس اور پودینہ شامل کر کے پیش کریں۔






Mrs. Sabra

## Butter Chicken

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken pieces (boneless) | ½ kg |
| Chicken tikka masala (packaged) | 1 tbsp |
| Yogurt (whipped) | ½ cup |
| Hot spices powder | ¼ tsp |
| Lemon juice | 1 tbsp |
| Red chilli powder | 1 tbsp |
| Tomato puree | 2 cups |
| Ginger/garlic paste | 1 tbsp |
| Black pepper powder | 1 tsp |
| White pepper powder | ½ tsp |
| Dried fenugreek leaves | 1 tsp |
| Salt | 1 tsp |
| Butter | 50 grams |
| Oil | 1 tbsp |
| Cream | for garnishing |

### Method:

- Marinate chicken with yogurt, oil, lemon juice, red chillies, tikka masala, hot spices, and salt; set aside for 1 hour.
- Melt butter in a pot; add tomato puree, ginger/garlic, black pepper, white pepper, fenugreek; cool till thick.
- Add chicken; cook till tender; dish out.
- Garnish with cream; serve.

## مرغ مکھنی

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) | ½ کلو |
| چکن تکہ مصالحہ (پیکٹ والا) | ایک کھانے کا چمچہ |
| دہی (پھینٹی ہوئی) | ½ پیالی |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ¼ چائے کا چمچہ |
| لیموں کا رس | ایک کھانے کا چمچہ |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچہ |
| ٹماٹر کی پیوری | 2 پیالی |
| پسا ہوا لہسن ادرک | ایک کھانے کا چمچہ |
| پسی ہوئی کالی مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی سفید مرچ | ½ چائے کا چمچہ |
| قصوری میتھی | ایک چائے کا چمچہ |
| نمک | ایک چائے کا چمچہ |
| مکھن | 50 گرام |
| تیل | ایک کھانے کا چمچہ |
| کریم | سجانے کے لئے |

### ترکیب:

مرغی پر دہی، تیل، لیموں کا رس، لال مرچ، تکہ مصالحہ، گرم مصالحہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں مکھن پگھلائیں، اس میں ٹماٹر کی پیوری، لہسن ادرک، کالی مرچ، سفید مرچ اور قصوری میتھی ملا کر پکائیں۔ آمیزہ گاڑھا ہو جائے تو مرغی ڈال کر گوشت گلنے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار مرغی کریم سے سجا کر پیش کریں۔





LIVELY WEEKENDS

Rida

## Chicken Masala Wings

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Chicken wings | ½ kg |
| Refined flour | 1 cup |
| Eggs | 2 |
| Ginger paste | 1 tsp |
| Red chilli powder | 1 tsp |
| Worcestershire sauce | 1 tbsp |
| Cornflour | 2 tbsp |
| Cumin seeds (roasted) | 1 tsp |
| Green chillies (paste) | 1 tsp |
| Chinese salt | ½ tsp |
| Salt, Black pepper powder | to taste |
| Oil | for frying |

### Method:

- Marinate chicken wings with ginger, red chillies, pepper, cumin, green chillies, Chinese salt, Worcestershire sauce and salt; set aside.
- Coat wings first with flour, then cornflour and finally eggs.
- Heat oil in a wok; fry wings golden; dish out.

## مرغی کے مصالحہ دار پر

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| مرغی کے پر | ½ کلو |
| میدہ | ایک پیالی |
| انڈے | 2 عدد |
| پسا ہوا ادرک | ایک چائے کا چمچہ |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچہ |
| ووسٹر شائر ساس | ایک کھانے کا چمچہ |
| کارن فلور | 2 کھانے کے چمچے |
| بھنا ہوا سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچہ |
| ہری مرچیں (پسی ہوئی) | ایک چائے کا چمچہ |
| چائنیز نمک | ½ چائے کا چمچہ |
| نمک، پسی ہوئی کالی مرچ | حسب ذائقہ |
| تیل | تلنے کے لئے |

### ترکیب:

مرغی کے پروں پر ادرک، لال مرچ، کالی مرچ، زیرہ، ہری مرچیں، چائنیز نمک، ووسٹر شائر ساس اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ مرغی کے پروں کو پہلے میدے، پھر کارن فلور اور پھر انڈوں میں لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے پر سنہری تل کر نکال لیں۔






Mrs. Faheem

## Easy Peasy Halwa

### Ingredients:

| | |
|---|---|
| Semolina | 250 grams |
| Green cardamoms | 10 |
| Condensed milk | 1 cup |
| Almonds (finely cut) | 10 + for sprinkling |
| Pistachios (finely cut) | 10 + for sprinkling |
| Clarified butter | 1 cup + for brushing |

### Method:

- Heat clarified butter in a wok; fry cardamoms; add semolina; fry till aroma arises.
- Add condensed milk, almonds and pistachios; cook for a few minutes.
- Brush clarified butter on a dish; place halwa in it; level with a spoon.
- Sprinkle almonds and pistachios; refrigerate and allow to set.
- Cut halwa into pieces; serve.

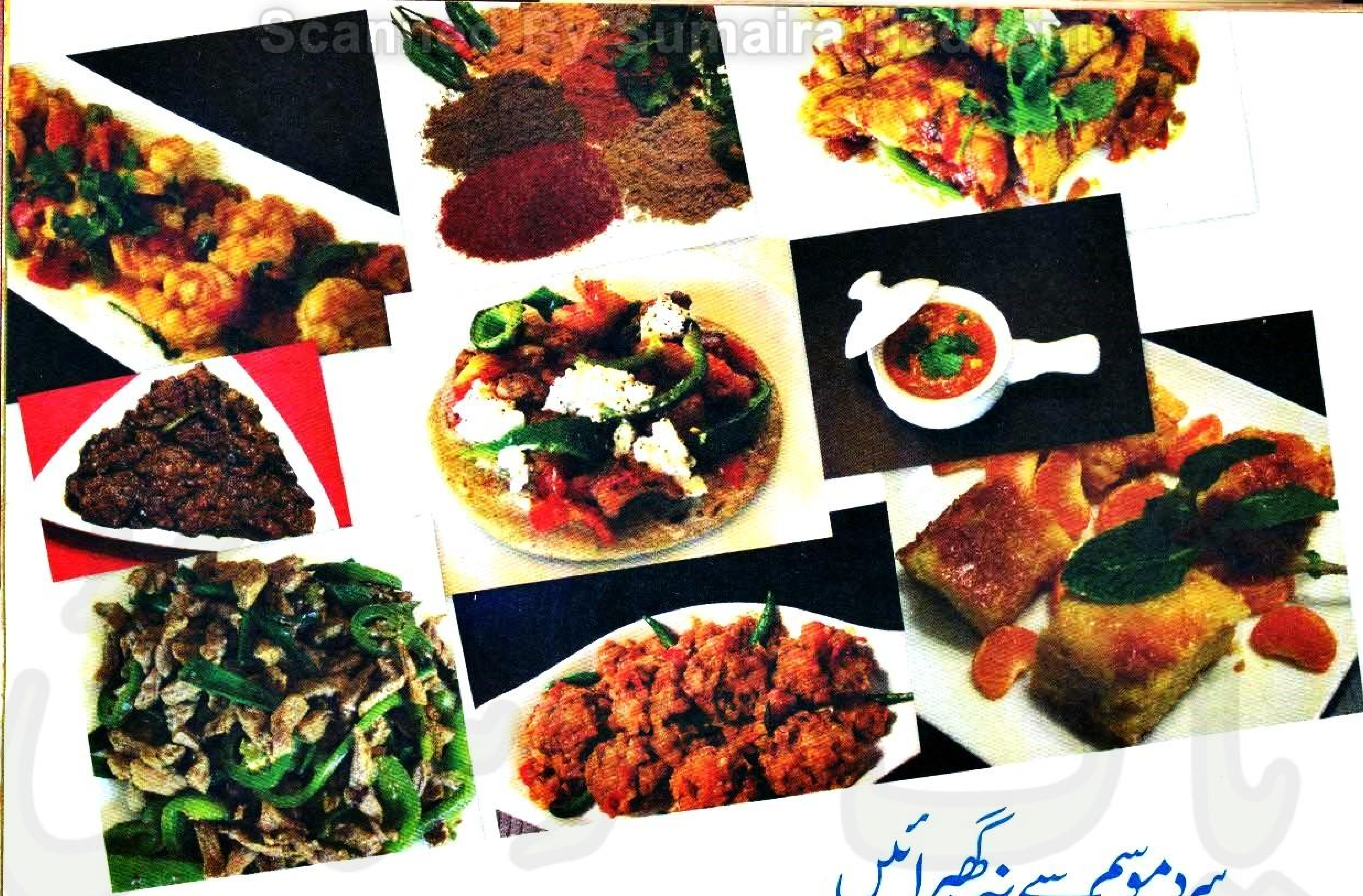
## ایزی پیزی حلوہ

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| سوجی | 250 گرام |
| چھوٹی الائچیاں | 10 عدد |
| کنڈینسڈ ملک | ایک پیالی |
| بادام (باریک کٹے ہوئے) | 10 عدد + چھڑکنے کے لئے |
| پستے (باریک کٹے ہوئے) | 10 عدد + چھڑکنے کے لئے |
| گھی | ایک پیالی + چکنا کرنے کے لئے |

### ترکیب:

کڑاہی میں گھی گرم کر کے الائچیاں بھون لیں۔ اس میں سوجی ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں، پھر کنڈینسڈ ملک، بادام اور پستے ڈال کر چند منٹ مزید پکائیں۔ ڈش کو گھی سے چکنا کریں اور حلوہ ڈال کر چمچے سے ہموار کریں، پھر بادام پستے چھڑک کر فرج میں جمنے کے لئے رکھ دیں۔ مزیدار حلوہ ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔



# سرد موسم سے نہ گھبرائیں

## محض چند احتیاطی تدابیر اختیار کرنے سے موسم کے نقصانات سے بچا جا سکتا ہے

موسم سرما پوری آب و تاب کے ساتھ آ چکا ہے۔ ہمارے جسم کے لئے یہ موسم بہت صبر آزما ہوتا ہے۔ سردیوں کا موسم اُن لوگوں کے لئے صحت و توانائی کا موسم ثابت ہوتا ہے جو اس کا مقابلہ ورزش، مقوی غذاؤں اور ضروری احتیاطی تدابیر سے کرتے ہیں، اور دلچسپ امر یہ ہے کہ محض چند احتیاطی تدابیر اختیار کرنے سے موسم کے نقصانات سے بچا جا سکتا ہے۔

سرد موسم میں گرم اور نرم غذائیں مثلاً گوشت یا چنے کی یخنی کے ساتھ جوشاندہ پینا بہتر ہے۔ دودھ والی چائے کے بجائے جڑی بوٹیوں پر مشتمل چائے پئیں۔ اس موسم میں یخنی اور شوربے میں لہسن کے 4 یا 5 جوے شامل کر کے پینا بھی بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

موسم سرما میں ہاتھوں کی صفائی کا خیال رکھیں، کیونکہ نزلہ اور زکام کے جراثیم ایک سے دوسرے فرد میں مختلف چیزوں کو چھونے سے ہاتھ میں اور وہاں سے منہ، ناک اور کان میں منتقل ہو کر بیماری پھیلاتے ہیں۔ اس لئے بار بار ہاتھ دھونے سے اس تکلیف دہ مرض سے بچا جا سکتا ہے۔

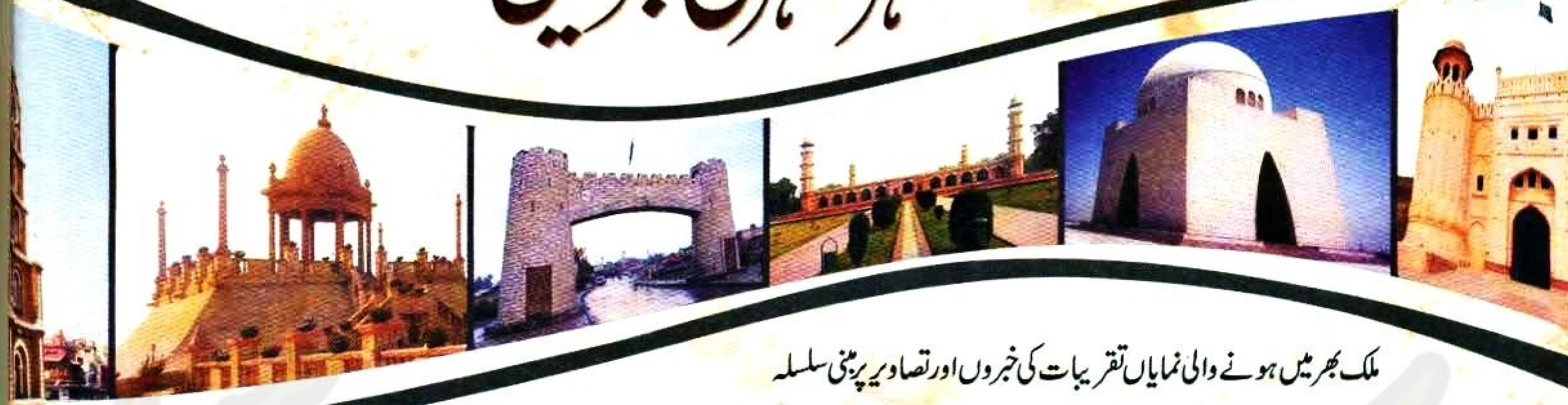
درست مقدار میں صحت بخش غذائیت اور معدنیات کھانے سے نزلے اور زکام کے جرثوموں کے خلاف جنگ کے لئے بھرپور طاقت مل جاتی ہے۔ اس موسم میں چربی والی غذاؤں اور زیادہ مٹھاس سے گریز کر کے سبزیوں، پھلوں اور کم حیاتین والے کھانوں کا استعمال کیا جانا چاہئے۔ سردی کے موسم میں جست پر مشتمل خوراک لینی چاہئے کیوں کہ جست بطور خاص نزلے اور زکام کے لئے بہترین ہوتا ہے۔ جست جسم کے اندر خلیات میں جرثوموں کی رسائی میں مداخلت کرتا ہے جس سے نزلے اور زکام کی تکلیف لاحق نہیں ہوتی۔

موسم سرما میں جراثیم کش لہسن سردی کے جرثموں کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔ مرغی کے سوپ کے ساتھ اس کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے۔ سردیوں میں لہسن اور ادرک ملی زود ہضم ٹھوس غذائیں کھائی جانی چاہئیں۔ سردی کے امراض کے مقابلے کے لئے حیاتین ج اور ہری مرچیں استعمال کریں۔ روزانہ کسی بھی کھانے کے ساتھ لہسن اور ہری مرچوں کی تھوڑی سی چٹنی کھانے سے جسم میں مدافعت کی قوت مستحکم رہتی ہے۔ لہسن خاص طور پر بوڑھوں کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے، کیوں کہ یہ خون میں کولیسٹرول کی سطح کم کر کے بلند فشار خون کا موثر علاج ہے، تاہم ہری مرچوں اور لہسن کے استعمال میں اعتدال سے کام لینا ضروری ہے۔

سردی کے موسم میں جسم کو حرارت پیدا کرنے والی، حیاتین اور معدنیات سے بھرپور غذائیں ملتی رہنی چاہئیں، اس کے لئے مچھلی اور اس کا تیل بہترین ہیں۔ سرد موسم میں جسم مقوی ناشتے کا متقاضی ہوتا ہے، اس لئے ناشتے میں گندم یا جئی (اوٹس) کا دلیہ، گرم دودھ، شہد یا گڑ کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اسی دلیے میں ایک نیم برشت انڈا، چنے کی دال، مونگ پھلی کے دانے، میٹھی دہی، کسی موسمی پھل کی قاشیں، ہری مرچیں اور پودینے کی چٹنی بھی ملائی جا سکتی ہے۔

روزمرہ کھانے میں فولاد والی غذائیں، موسمی سبزیاں اور خشک میوے کھائے جانے چاہئیں۔ ان کے استعمال سے جسم میں حرارت اور توانائی برقرار رہتی ہے۔ دن میں 7 سے 8 گلاس پانی اور دودھ بھی پیا جانا چاہئے۔ خوبانی، منقے، پستے، کھجور، سیب، چقندر، پالک اور شلجم کے استعمال سے فولاد کا حصول ممکن ہے، جب کہ تازہ کلیجی فولاد کے علاوہ حیاتین ''ب'' اور ''الف'' کا بہترین ذریعہ ہوتی ہے۔ ■

# شہر شہر کی خبریں



ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ




## برٹش کونسل کی جانب سے تقریب

گزشتہ دنوں پرل کانٹی نینٹل ہوٹل میں برٹش کونسل کراچی کی جانب سے کنارے سے آگے (Moving from the Margins) کے عنوان سے ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا۔ اس تقریب کے انعقاد کا مقصد پاکستان کے مختلف اداروں میں معذور افراد کی ملازمتوں کی فراہمی اور اس کی اہمیت پر تبادلہ خیال تھا۔ تقریب کی میزبانی کے فرائض برٹش کونسل پاکستان اور بلوچستان کی ڈائریکٹر باربرا وکہم کررہی تھیں۔ تقریب میں معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی جن کی تواضع پُرتکلف چائے سے کی گئی۔



## مرر میں حسن و آرائش کی نمائش

گزشتہ دنوں معروف بیوٹیشن تانی نے کراچی میں اپنے اسپاسلون ''مرر'' کی ری لانچ کی تقریب کا اہتمام کیا۔ اس موقع پر حسن و آرائش کی ایک نمائش بعنوان آئینے کا نیا چہرہ (New face of mirror's) کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں ماہرین نے ماڈلز پر میک اپ اور بالوں کے جدید انداز پیش کئے۔ تقریب کے شرکاء کے لئے چائے کا اہتمام کیا گیا۔




## معذوروں کے عالمی دن کے موقع پر تقریب کا انعقاد

معذوروں کے عالمی دن کے موقع پر دارالسکون کی جانب سے پرل کانٹی نینٹل ہوٹل میں ''ایسے لوگ جنہیں بہت کم سمجھا گیا ہے کو سمجھنا'' کے عنوان سے ایک پورے دن کی کانفرنس کا اہتمام کیا گیا۔ اس کانفرنس کے انعقاد کا مقصد معذور افراد کی مدد کے حوالے سے معروف اسکالروں، معذوروں کی مدد کرنے والی تنظیموں، سماجی اداروں، پالیسی سازوں، متعلقہ حکومتی ذمہ داروں، قانون سازوں، فلسفیوں اور اسٹیک ہولڈروں کو یکجا ہونے کے لئے پلیٹ فارم مہیا کرنا تھا۔ اس موقع پر معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ شرکاء کے لئے ظہرانے کا اہتمام کیا گیا۔




## سفائر کے پہلے اسٹور کی افتتاحی تقریب

پاکستان میں سوت، اعلیٰ معیار کے ملبوسات اور تیار شدہ ٹیکسٹائل مصنوعات فروخت کرنے والے سفائر گروپ نے گزشتہ دنوں ڈالمن مال کلفٹن کراچی میں معروف ڈیزائنر خدیجہ شاہ کے ساتھ اپنے پہلے اسٹور ''سفائر'' کی بنیاد رکھ دی۔ اس موقع پر ایک پروقار تقریب منعقد کی گئی جس میں معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ تقریب میں سفائر کی جانب سے ان کے منفرد ملبوسات پیش کئے گئے جنہوں نے حاضرین کے دل موہ لئے۔ تقریب کے شرکاء کو پُرتکلف لوازمات پیش کئے گئے۔




## فیشن پاکستان کونسل کی جانب سے فیشن شو کا انعقاد

فیشن پاکستان کونسل کی جانب سے میبی لین ملینین فیشن کے عنوان سے فیشن شو کا انعقاد عمل میں آیا، جس میں نئے اُبھرتے ہوئے فیشن ڈیزائنرز عالش منصور، نتاشا یعقوب، سمیر سائیں، عیبل عمانیول اور مدیحہ رضا کے کام کو پیش کیا گیا۔ اس موقع پر مختلف ماڈلوں نے فیشن ڈیزائنرز کے ملبوسات کو اپنے مخصوص انداز میں حاضرین کے سامنے پیش کیا۔ مہمانوں کی تواضع چائے سے کی گئی۔



# جسمانی نظام کے لئے بہترین لوکی

## لوکی دنیا کی قدیم پیداواروں میں سے ایک ہے جومختلف اشکال اوراقسام میں پائی جاتی ہیں

سبزیوں اورپھلوں کی اہمیت سے کسی کوانکارنہیں لیکن کچھ پھل اورسبزیاں ایسی ہیں جنہیں بے تحاشہ فوائد ہونے کے باوجودلوگ عام طور پر کھانا پسندنہیں کرتے۔ایک ایسی ہی سبزی لوکی ہے'لوکی کا حلوہ وہ واحد ڈش ہے جسے تقریباًہر خاص وعام پسند کرتا ہے۔اس کے علاوہ لوکی کو پسند کرنے والوں کی شرح بہت کم ہے۔

لوکی کو 3500 قبل مسیح سے افریقہ میں کاشت کیا جارہا ہے' تاہم آج اسے بھارت' سری لنکا' انڈونیشیاء' ملائشیاء' فلپائن' چین' ٹراپیکل افریقہ اور جنوبی امریکہ سمیت دیگر کئی ممالک میں بڑے پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔ 100 گرام لوکی میں 96.1 فیصد نمی' 0.2 فیصد حیاتین' 0.1 فیصد چکنائی' 0.6 فیصد ریشہ' 0.5 فیصد معدنیات' 2.5 فیصد کاربوہائیڈریٹس' 10 ملی گرام فاسفورس' 0.7 ملی گرام فولاد اور 20 ملی گرام کیلشیم ہوتی ہے۔

لوکی بیل پر پرورش پاتی ہے اور جب اس کا پھل پک کر تیار ہوتا ہے تو اس کی فصل کاٹی جاتی ہے۔اسے سبزی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے' یا پھر پکنے کے بعد سُکھا کر بطور بوتل اور برتن کے استعمال کیا جاتا ہے'اس وجہ سے لوکی کو عام طور پر بوٹل گورڈ (bottle gourd) کے نام سے بھی پہچانا جاتا ہے۔اس کے تازہ پھل کا رنگ ہلکا سبز ہوتا ہے جب کہ گُودا سفیدی مائل گلابی ہوتا ہے جس میں سفید بیج ہوتے ہیں۔لوکی دنیا کی قدیم پیداواروں میں سے ایک ہے جومختلف اشکال اوراقسام میں پائی جاتی ہیں۔ کچھ کی جسامت بڑی اور گول ہوتی ہے' تو کچھ چھوٹی جسامت کی مالک اور بیلن نما بھی ہوتی ہیں' یا پھر یہ لمبوتری شکل میں پائی جاتی ہیں جن کی لمبائی ایک میٹر تک ہوتی ہے۔لوکی لمبوتری یا گول' پیلے اور سبز رنگ میں پیدا ہوتی ہے' اس کا گُودا سفید اور اسفنج کی مانند ہوتا ہے۔ براعظم افریقہ میں لوکی کی کچھ اقسام گولائی نما ہوتی ہیں جن کی جسامت اس قدر بڑی ہوتی ہے کہ درمیان سے کاٹ کر ان کے دونوں حصّوں کو اندر سے صاف کر کے پانی رکھنے یا پینے کے برتنوں کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ فارسی زبان میں اس طرح کی لوکی کو ''تونبہ'' کہا جاتا ہے اور یہ کٹ کر بالکل گہرے پیالے کی شکل اختیار کرلیتی ہے جس کا خول انتہائی مضبوط ہوتا ہے۔لوکی افریقہ سے ایشیا' یورپ اور امریکہ میں انسانوں کی نقل وحمل کے ذریعے پہنچی۔ کچھ علاقوں میں یہ پھل کے طور پر کھائی گئی یعنی اس کو مٹھائیوں' حلووں اور کھیر میں استعمال کیا گیا اور کچھ علاقوں میں اس کو ترکاری کے طور پر بھی پکایا گیا۔

لوکی کے بہت سے فوائد ہیں' لوکی کا استعمال ہمارے پیارے نبی کریم ﷺ کی سنت بھی ہے۔لوکی فشارخون کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ یہ خون کے جوش کو ختم کرتی ہے۔اس مقصد کے لئے لوکی کے پانی میں کڑھی پتے اُبالیں اور اس پانی کو صبح شام استعمال کریں' علاوہ ازیں لوکی گرم امراض مثلاً بخار اور کھانسی میں بہت فائدہ مند ہے۔ پکی ہوئی لوکی ٹھنڈک بخشنے کی صلاحیت رکھتی ہے'اس کے کھانے سے تسکین پہنچتی ہے۔لوکی پیشاب کی بیماریوں' ضرورت سے زیادہ پیاس' ڈائریا' بے خوابی اور ذیابیطس کے مرض میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔لوکی کا جوس حرارت اور پیاس میں تسکین بخشتا ہے' اس لئے اسے گرمیوں میں کثرت سے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

لوکی کو سالن اور بھجیا میں مختلف طریقوں سے کھایا اور پکایا جاتا ہے۔لوکی کا حلوہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔ یہ لذیذ حلوہ نہایت شوق سے کھایا جاتا ہے۔لوکی کا رائتہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔لوکی کا مزیدار رائتہ گرمیوں میں بکثرت کھایا جاتا ہے کیوں کہ اس کے کھانے سے گرمی کا احساس کم ہوتا ہے۔■












# ہم مصالحہ کا نئے سال میں نیا انداز

## براہ براست پیش کیئے جانے والے پروگراموں کے اوقات میں تبدیلی کے ساتھ نئے پروگرام بھی پیش کیئے جائیں گے

اپنے آٹھ سالہ سفر میں ''ہم مصالحہ'' نے تسلسل سے اپنے معیار میں اضافہ کر کے ناظرین کو اپنے سحر میں جکڑے رکھا ہے۔ تبدیلیوں کے اس عمل کا سلسلہ برقرار رکھتے ہوئے نئے سال میں ایک بار پھر ''ہم مصالحہ'' نئے انداز میں اپنے ناظرین کے سامنے آ رہا ہے جس میں ایک جانب براہ راست پیش کیئے جانے والے پروگراموں کے اوقات کار تبدیل کیئے جا رہے ہیں تو دوسری جانب کئی دلچسپ اور معلوماتی نئے پروگرام بھی پیش کیئے جائیں گے۔

نئے سال میں مصالحہ کے براہ راست پیش کیئے جانے والے پروگراموں میں اب جو تبدیلیاں آئی ہیں اس کے مطابق مصالحہ مارننگز 11 بجے صبح سے لے کر دوپہر 12:30 تک' تڑکا دوپہر ایک بجے سے 2 بجے تک' دعوت 3 بجے سے 4:30 بجے تک' ہانڈی 5 سے 6 بجے تک جب کہ فوڈ ڈائریز 7 سے 8 بجے تک پیش کیا جائے گا۔

ہم مصالحہ شیف گلزار قبل ازیں ''لائیو ایٹ نائن'' کے نام سے رات 9 سے 10:30 بجے تک اپنا براہ راست پروگرام پیش کرتے تھے لیکن اب وہ ایک نئے وقت پر ''دعوت'' میں اپنے دیکھنے والوں کو جاپانی' تھائی' چائنیز کے ساتھ ساتھ دیسی کھانے پکانے سکھائیں گے۔

حسب سابق ہفتے اور اتوار کی صبح 11 بجے سے دوپہر 12:30 بجے تک لائیو لی ویک اینڈز اور 5 بجے سے 6:30 بجے تک چسکا پکانے کا پیش کیئے جائیں گے۔

پیر سے جمعہ تک روزانہ 12:30 سے ایک بجے دوپہر تک فوڈ پلانٹ' 2 بجے سے 2:30 بجے تک فوڈ فینٹیسی جب کہ 2:30 بجے سے 3 بجے تک چٹ پٹے چٹخارے کے نام سے نئے ریکارڈڈ پروگرام پیش کیئے جائیں گے۔

فوڈ فینٹسی کی شیف رابعہ نے نوا (NOVA) سے کلنری آرٹ میں ڈپلومہ حاصل کیا ہے جب کہ شیفنی کے نام سے ذاتی کاروبار بھی کر رہی ہیں۔ کھانا پکانے کی شوقین رابعہ مختلف نئے اور پرانے ریستورانوں میں جا کر اُن کے کھانوں سے لطف اندوز ہوں گی اور پھر باورچی خانے میں واپس آ کر اپنے قارئین کے لئے بالکل اسی انداز میں وہی ڈش تیار کریں گی۔

فوڈ پلانٹ کی کُک عظمیٰ مشہور' صحت مند اور غذائیت سے بھرپور کھانے پکانے کی ماہر ہیں۔ انہوں نے ورلڈ بینک کے مقامی اور بیرونی ملک کام کرنے والے اسٹاف کے لئے ان کے کُک اور ان کے نئے مینو کی ترتیب کے لئے کنسلٹنٹ کے فرائض انجام دیئے ہیں۔ ان دنوں عظمیٰ ہر عمر کی خواتین کو کلنری آرٹ' تقاریب کے لئے کیٹرنگ اور بزنس میٹنگ کے لئے تربیت فراہم کر رہی ہیں۔ اپنے پروگرام میں کھانا پکانے کے علاوہ عظمیٰ کھانوں کے بنیادی اجزاء کو محفوظ اور استعمال کرنے کے لئے طریقے بھی سکھائیں گی۔

چٹ پٹے چٹخارے پیش کرنے والے شیف عرفان ہم مصالحہ کے ناظرین کے لئے نئے نہیں ہیں۔ اپنے اس پروگرام میں وہ ناظرین کو مختلف مصالحوں کو زیادہ بہتر طریقے سے استعمال کرتے ہوئے مصالحے دار اسنیکس تیار کرنے کے طریقے بتائیں گے۔

ہفتے اور اتوار کی دوپہر 12:30 سے ایک بجے جسٹ بیکنگ' 2 بجے سے 2:30 بجے تک کچن گارڈن جب کہ 2:30 سے 3 بجے شیف اسپیشل پیش کیا جائے گا۔

جسٹ بیکنگ میں شیف انسٹیٹیوٹ آف پاکستان سے ڈپلومہ حاصل کرنے والی صبا اپنے ناظرین کو بیک کیئے جانے والے نمکین اور میٹھے کھانے پکانے سکھائیں گی۔

شیف اسپیشل ایک ایسا پروگرام ہے جس میں ہم مصالحہ کے شیفس شہر کے معروف ریستوران لال قلعہ جا کر اُن کے خاص کھانوں کی تراکیب ناظرین تک پہنچائیں گے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ ریستوران کے شیف اپنے باورچی خانے میں بنائے جانے والے مزیدار کھانوں کے اہم رازوں سے ناظرین کو آگاہ کریں گے۔

جہاں بات ہو کچن گارڈننگ کی وہاں توفیق پاشا موراج کا نام ذہن میں آ جاتا ہے جو پہلے بھی ہم مصالحہ کے ناظرین کو گھروں میں آسانی سے سبزیاں' جڑی بوٹیاں اور پھل اُگانے کی تراکیب بتاتے تھے۔ توفیق پاشا ایک بار پھر نئے انداز میں ہم مصالحہ کے ناظرین کو نہ صرف سبزیاں' جڑی بوٹیاں اور پھل اُگانے کے لئے رہنمائی فراہم کریں گے بلکہ مزیدار کھانے پکانے بھی سکھائیں گے۔ ■

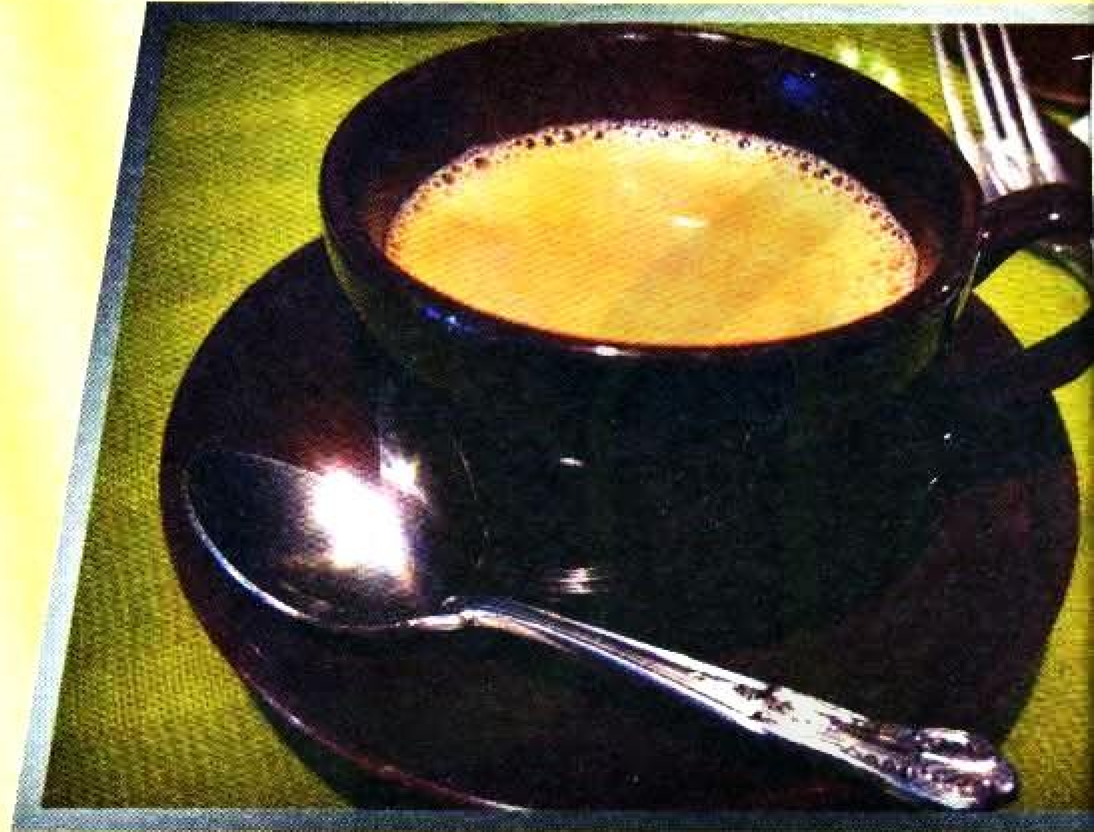





# وہمی ہے دنیا ساری

مغرب میں یہ مانا جاتا ہے کہ نمک گرادیا جائے تو شیطانی روحیں آپ پر سوار ہوجاتی ہیں

نیر رباب





کیلا دنیا کا وہ پھل ہے جو سب سے زیادہ کھایا جاتا ہے اور بچوں سے لے کر بوڑھے تک اسے عموماً شوق سے کھاتے ہیں اور پسند کرتے ہیں لیکن بہت سے لوگوں کا وہم ہے کہ اگر آپ بدقسمتی کو اپنے سے دُور رکھنا چاہتے ہیں تو کبھی کیلے کو کاٹیں نہیں بلکہ کیلے کو چھوٹے ٹکڑوں میں ہاتھ سے توڑ کر استعمال کریں۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ جو لوگ کیلے کا چھلکا ایسے ہی بے دھیانی سے پھینک دیتے ہیں' ان کی موت بہت تکلیف دہ ہوتی ہے (یہ بات بھی بچوں اور بڑوں کو ڈرانے اور سمجھانے کے لئے بنائی گئی لگتی ہے تاکہ کیلے کے چھلکے سے پھسل کر کسی کی ہڈی پسلی نہ ٹوٹے!)

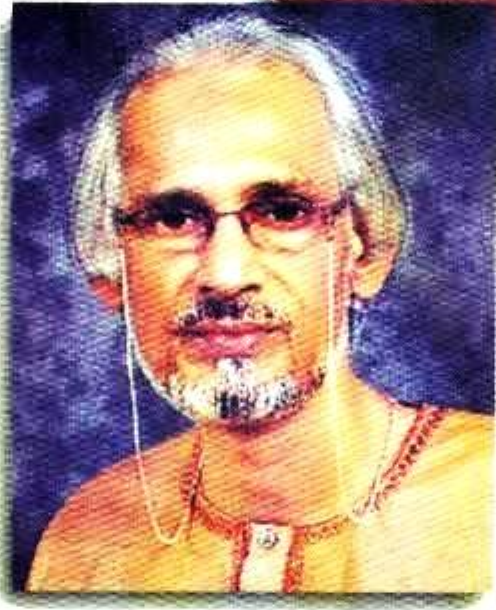
چائے ایک ایسا مشروب ہے جو پاکستان میں ہی نہیں دنیا بھر میں بہت شوق سے پیا جاتا ہے۔ چائے کے بارے میں بھی بڑی کہانیاں مشہور ہیں جیسے گرم چائے گرمی میں ٹھنڈک پہنچاتی ہے کیونکہ لوہا لوہے کو کاٹتا ہے' رشتہ کرنے جاؤ تو یہ دیکھو لڑکی نے چائے کیسے پیش کی' چائے کا ذائقہ کیسا تھا' وغیرہ' وغیرہ مگر دنیا کے دوسرے ممالک میں بھی چائے کے بارے میں بڑی دلچسپ باتیں مشہور ہیں' جیسے اگر کوئی لڑکی چائے میں چینی سے پہلے دودھ ڈال دے تو اس کی شادی ہونا مشکل ہے۔ چائے کی پیالی کی تہہ میں اگر بغیر گھُلی ہوئی چینی نظر آئے تو سمجھ لیں کوئی آپ کے عشق میں گرفتار ہے (اور اس کو ڈھونڈنا اب آپ کا کام ہے۔) اگر چائے دانی میں سے چائے چھلک جائے تو اس کا مطلب ہے کہ کوئی اجنبی آپ کے گھر مہمان ہوگا اور اگر آپ اپنے گھر کو بدروحوں اور آسیب سے بچانا چاہتے ہیں تو گھر کے دروازے پر چائے کی پتی بکھیر دیں' بدروحیں داخل نہیں ہو پائیں گی۔ چائے کی پلیٹ میں اگر اتفاق سے دو چمچے رکھ دیئے جائیں تو اس کا مطلب ہوتا ہے کہ دو شادیاں ہوں گی یا پھر جڑواں بچے پیدا ہوں گے۔ تو رہئے محتاط! کہیں آپ کو بھی دو شادیاں نہ کرنی پڑ جائیں!

یوگنڈا میں یہ سمجھا جاتا ہے کہ عورتیں اگر بکرے یا بھیڑ کا گوشت کھائیں گی تو اُن کے چہرے پر بال نکل آئیں گے۔

یوگنڈا میں لوبیا زیادہ شوق سے نہیں کھائی جاتی کیونکہ وہاں کے رہنے والوں کا ماننا ہے کہ لوبیا کھانے سے رنگ مزید سیاہ ہوجاتا ہے۔ اس لئے ان میں بھی جو بہت سیاہ فام ہو اس کے لئے یہی کہا جاتا ہے کہ بچپن میں لوبیا زیادہ کھائی ہوگی۔

یورپ میں ایک زمانے میں عام طور پر اور آج بھی شادی کے کیک کا ایک سلائس' چھپا کر رکھ لیا جاتا ہے۔ اگر سال بھر تک یہ سلائس رکھا جائے تو میاں بیوی دونوں کے لئے خوش قسمتی اور خوشگوار ازدواجی زندگی کا سبب ہوتا ہے۔ سربیا میں اور حتیٰ کہ انڈیا میں بھی جب کوئی شخص سفر پر جاتا ہے یا اپنی ملازمت کے لئے انٹرویو پر جاتا ہے تو اس کے پیچھے پانی پھینکا جاتا ہے تاکہ وہ کامیاب رہے کیونکہ پانی کو حرکت سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ سربیا میں ہی یہ بھی سمجھا جاتا ہے کہ اگر آپ کی زبان دانتوں میں آجائے تو اس کا مطلب ہوتا ہے کہ آپ کی دادی اماں آپ کے لئے کیک بنانے والی ہیں جب کہ پاکستان میں اس کا مطلب یہ لیا جاتا ہے کہ کہیں کسی نے آپ کو گالی دی ہے۔

ہمارے وہم ہماری ثقافت کی چاشنی ہوتے ہیں اور اگر غور کیا جائے تو جن چیزوں کو برا شگون سمجھا جاتا ہے ان میں کوئی توجیہہ ضرور چھپی ہوتی ہے۔ کیا پتہ قدیم زمانے میں بچوں کو بہت سی عادتوں سے روکنے کا یہی طریقہ اپنایا گیا ہو اور اچھی عادتوں کو اپنانے کے لئے انہیں خوش قسمتی کا شگون کہا گیا ہو۔ یہی ہے وہمی دنیا اور یہی ہے ہماری رنگ برنگی زندگی! ■



# روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری

## ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

### آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

**۱۔ نورالھدیٰ (لاہور)**

قادری صاحب! میں شادی شدہ ہوں مگر میری بڑی بہن کے رشتے کا مسئلہ بنا ہوا تھا رشتہ بہت آتے تھے بات چیت آگے بڑھتی بھی تھی مگر آخر میں آکر کوئی نہ کوئی مسئلہ پیدا ہوجاتا تھا بات چیت ختم ہوجاتی تھی پیروں فقیروں سے بھی رجوع کیا سب نے بندش بتائی روحانی علاج بھی کروایا مگر مسئلہ حل نہ ہوا آپ سے لوح نکاح لیکر باجی نے وظیفہ پڑھا تھا الحمدللہ آپکی دعا اور لوح نکاح کی برکت سے ایک بہت اچھے گھرانے میں باجی کا رشتہ طے ہوگیا ہے اور اگلے مہینے شادی کی تاریخ بھی پکی کردی ہے لوح نکاح اور وظیفے کا اب کیا کروں۔

**جواب:** جیتی رہو۔ بیٹی لوح نکاح کے وظیفے کی صرف ایک تسبیح اب نکاح ہونے تک جاری رکھو۔

**۲۔ زرین گل (پشاور)**

قادری صاحب! میں نے رزق میں کشادگی کیلئے آپ سے لوح مشتری حاصل کی تھی لوح مشتری کے حاصل کرنے کے ایک مہینے کے اندر ہی لوح مشتری کے اثرات ظاہر ہونا شروع ہوگئے ہیں میرے شوہر ٹھیکیدار ہیں پچھلی گورنمنٹ میں انہوں نے کچھ کام کیے تھے جن کے Bill ابھی تک کچھ اداروں میں پھنسے ہوئے تھے لوح مشتری کے آتے ہی نہ صرف یہ کہ وہ تمام بل Clear ہوگئے بلکہ ایک بڑا سرکاری ٹھیکہ جس کو حاصل کرنے کیلئے لوگ بڑی بڑی سفارشیں لگوا رہے تھے وہ ٹھیکہ بھی میرے شوہر کو مل گیا ہے اور بڑا بیٹا جو ایک بنک میں برانچ منیجر تھا ترقی پا کر ریجنل منیجر ہوگیا ہے۔ لوح مشتری نے واقعی بڑی تیزی سے اثر دکھایا ہے اللہ تعالیٰ آپکو ہمیشہ سلامت رکھے۔ کسی چیز کی ضرورت ہو تو قادری صاحب مجھے ضرور بتایئے گا۔

**جواب:** اللہ خوش رکھے! میرے پاس اللہ کا دیا ہوا بہت کچھ ہے اللہ آپکو بھی بہت دے۔ اپنے ارد گرد ضرورت مندوں، یتیموں محتاجوں کا خیال رکھیں اللہ آپکا خیال رکھے گا غیب سے رزق کے دروازے کھول دے گا اور وہاں سے رزق عطا فرمائے گا جہاں آپکا خیال بھی نہ جائے گا۔

**۳۔ سمیرا (حیدرآباد)**

انکل! میں نے پسند کی شادی کیلئے آپ سے لوح نکاح منگوائی تھی وظیفہ مکمل ہوگیا ہے اور مطلوبہ جگہ میری شادی بھی ہوگئی ہے ہم دونوں آپ کے بے حد شکر گزار ہیں آپ نے ہمارا مسئلہ حل کرنے میں ہماری مدد فرمائی اللہ تعالیٰ آپکو صحت و تندرستی عطا فرمائے۔

**جواب:** جیتی رہو! اللہ پاک آپ دونوں کو ہمیشہ خوش رکھے اور آپکی زندگی میں ڈھیروں خوشیاں عطا فرمائے۔

**۴۔ طاہرہ حمید (راولپنڈی)**

قادری صاحب! میری شادی کو 4 سال ہوگئے تھے مگر ابھی تک اولاد کی نعمت سے محروم تھی اُمید سے ہوتی تھی مگر چھ یا آٹھ ہفتے کے بعد اچانک اُمید ضائع ہوجاتی تھی بہت پریشان تھی دونوں کی تمام ڈاکٹری رپورٹ اور ٹیسٹ Clear تھے ہر قسم کا علاج کروا کر تھک گئی تھی آپ سے رجوع کیا تو آپ نے لوح مریم اور وظیفہ دیا اور آج میں ایک پیارے سے بیٹے کی ماں ہوں۔

قادری صاحب ہمارے دل سے آپ کے لئے بہت دُعائیں نکلتی ہیں اللہ تعالیٰ آپکے علم میں مزید اضافہ فرمائے۔

**جواب:** جیتی رہو! میری دُعا ہے کہ اللہ پاک آپکے گھر میں مزید خوشیاں نازل فرمائے۔

**۵۔ سارہ (منڈی بہاؤالدین)**

قادری صاحب! میں اپنے کزن کو پسند کرتی تھی مگر میرے ابو خاندانی جھگڑوں کی بنا پر اس شادی پر راضی نہیں ہوتے تھے آپ سے رابطہ کیا تو آپ نے لوح نکاح بنا کر بھیجی اور وظیفہ بھی دیا وظیفہ مکمل ہوگیا ہے اور ہماری شادی بھی ہوگئی ہے آپ کا بہت شکریہ قادری صاحب لوح نکاح کا کیا کروں؟

**جواب:** جیتی رہو بیٹی دو نفل شکرانے کے ادا کرو اور لوح کو ٹھنڈا کرا دو۔

**۶۔ جہاں آراء (کراچی)**

قادری صاحب! میں نے اپنے بیٹے کیلئے لوح راہ داری آپ سے حاصل کری تھی میرا بیٹا باہر کے ملک جانا چاہتا تھا مگر کام بنتا ہی نہیں تھا کوئی نہ کوئی رکاوٹ آجاتی تھی آپ سے رجوع کیا تو اپ نے حساب کتاب نکال کر بتایا کہ اسکے سفر میں کچھ رُکاوٹیں ہیں پھر ان رکاوٹوں کو دور کرنے کیلئے آپ نے لوح راہداری اور وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا۔ آپکی دُعاؤں سے وظیفے کے دوران ہی میرے بیٹے کا کام بن گیا اور وہ آجکل آسٹریلیا میں ہے وظیفے کا اب کیا کروں ہدایت فرمادیں۔

**جواب:** اللہ خوش رکھے! بہن اگر وظیفہ مکمل ہوگیا ہے تو دو نفل شکرانے کے ادا کر کے لوح کو ٹھنڈا کرا دو۔ بصورت دیگر مکمل کر کے ٹھنڈا کرا دینا۔

ایس۔ این۔ قادری
رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600
رابطے کیلئے موبائل: 0336-2297786
0333-2105914
0308-2543444
E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com
E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔
رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک



# ٹوٹکے



## نکسیر پھوٹنے سے بچانے کے لئے

بعض لوگوں کو نکسیر پھوٹنے کا شدید مسئلہ ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو چاہئے کہ وہ کبھی بھی سر اُونچا کر کے نہ سوئیں۔ تھوڑے سے پانی میں نمک گھول لیں۔ اس پانی میں سے ایک' ایک قطرہ رات میں سونے سے پہلے اور صبح اُٹھنے کے بعد اپنی ناک میں ڈالیں۔ بھاری چیزوں کو جھک کر اُٹھانے سے گریز کریں۔




## بھوک لگانے کے لئے

اگر بھوک نہ لگتی ہو تو اور اس کی وجہ سے وزن میں کمی واقع ہو رہی ہو تو صبح وشام اسپغول کی بُھوسی کھائیں۔ اس سے معدے کی گرمی دُور ہوگی اور بھوک لگنی شروع ہو جائے گی۔



## آسانی سے دانت نکلنے کے لئے

اگر بچے کے دانت نکل رہے ہوں اور اسے تکلیف ہو تو ایک چھوٹا سا ٹکڑا سہاگہ لے لیں' اسے خوب گرم توے پر رکھیں۔ سہاگہ فوراً جل جائے گا' اسے ماچس کی تیلی کی مدد سے کسی چیز میں رکھیں اور 2 چائے کے چمچے شہد ملا لیں۔ اسے ہاتھ کی مدد سے بچے کے مسوڑھوں پر لگائیں۔ اس کے علاوہ ہینگ کو پانی میں بھگو لیں' اس میں سے ایک چٹکی ہینگ لے کر بچے کی ناف پر لگائیں۔ استری سے کپڑا گرم کر کے بچے کی ناف پر ہلکی ہلکی سینکائی کریں۔ بچہ پُرسکون نیند سوئے گا۔



## کپڑوں کی الماری کی بدبُو دُور کرنے کے لئے

اگر کپڑوں کی الماری میں بدبُو پیدا ہوگئی ہے تو الماری خالی کر کے اس میں تھوڑی سی لونگیں اور نیم کے پتے ڈال کر رات بھر کے لئے رکھ دیں۔ دوسرے دن اس میں بھورے کاغذ کو بچھا کر کپڑے رکھ دیں' کبھی بدبُو نہیں آئے گی۔



## ہاتھوں سے لہسن کی بدبُو بھگانے کے لئے

لہسن ادرک چھیلنے کے بعد ہاتھوں سے بدبُو بہت دیر تک نہیں جاتی۔ ایسے میں ہاتھوں پر ٹوتھ پیسٹ لگائیں اور تھوڑی دیر کے بعد ہاتھ دھولیں۔



## فشارِ خون بڑھانے کے لئے

وہ لوگ جن کا فشارِ خون کم ہو جاتا ہو روزانہ ایک کھجور ضرور کھائیں۔ اس کے علاوہ چقندر کا استعمال بھی ان کے لئے بہترین ہے۔

## مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کے قارئین کے لئے خوشخبری

’’مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ‘‘ کے قارئین کے لئے ایک اچھی خبر یہ ہے کہ اب وہ ایک آسان سے سوال کا جواب دے کر حاصل کر سکتے ہیں ایک انعام۔ مصالحہ فوڈ میگ کی جانب سے ایک سوال پوچھا جا رہا ہے‘ آپ کو کرنا صرف اتنا ہے کہ اس سوال کا جواب درج کریں اور اس کوپن کو ہم نیٹ ورک کے پتے پر روانہ کریں۔ سب سے پہلے ملنے والے درست جواب دینے والے کے نام کا اعلان ’’ہم مصالحہ‘‘ کے پروگراموں میں ہر ماہ کیا جائے گا‘ اس کے علاوہ جیتنے والے کو بذریعہ ای میل بھی مطلع کیا جائے گا‘ تو انعام حاصل کرنے کے لئے ابھی کوپن بمعہ شناختی کارڈ اور اپنی تصویر کے ہمیں روانہ کریں۔

## ماہ جنوری کا سوال

’’مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ‘‘ کے دسمبر 2014ء کے شمارے میں زبیدہ آپا کے بنائے ہوئے کس میٹھے کی ترکیب شامل کی گئی ہے۔

جواب..............................................................

نام..................................... فون نمبر..................................... ای میل ایڈریس.....................................

**بلڈنگ نمبر 10/11‘ حسن علی اسٹریٹ‘ بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی 74000 پاکستان۔**

# MASALA
## TV FOOD MAG




’’مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ‘‘

کے سالانہ خریداروں کیلئے

**خوشخبری**

شاندار بچت کے ساتھ

سالانہ خریداری

اب صرف **1200** روپے میں

وصول کرنے والے کا نام

نام ____________________

پتہ ____________________

____________________

شہر ____________________

ملک ____________________

فون نمبر (دفتر / رہائش) ____________________

ای میل ____________________

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام ____________________

____________________

از راہ کرم درج بالا معلومات فراہم کریں تاکہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

**ادائیگی کیلئے :**

1 بینک ٹرانسفر (بشمول بینک اخراجات) ____________________

2 چیک/ڈرافٹ ____________________

3 پے آرڈر ____________________

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

اکاؤنٹ نمبر 001402900243 بینک الفلاح ڈیفنس برانچ‘ کراچی پاکستان

فارم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں

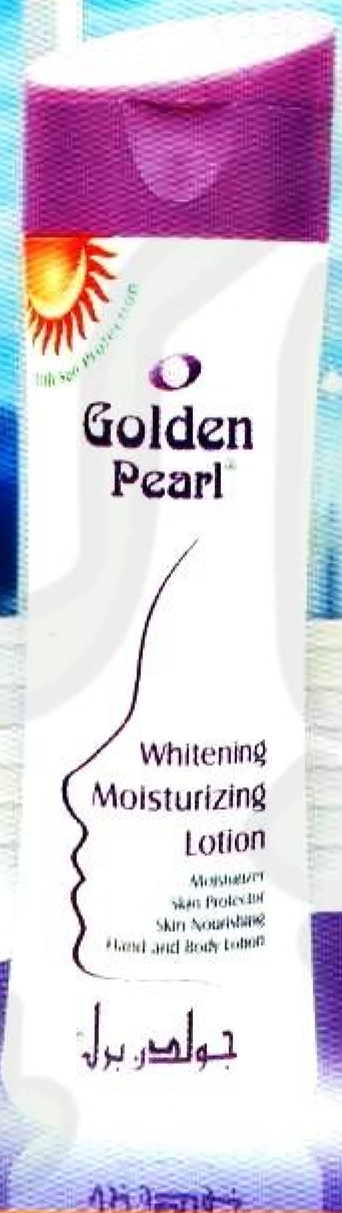
ایڈیٹر ’مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ‘

10/11 حسن علی اسٹریٹ‘ بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ‘ کراچی‘ پاکستان

(آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)


Love my Skin




Golden Pearl®
Whitening Moisturizing Lotion
Moisturizer
Skin Protector
Skin Nourishing
Hand and Body Lotion
جولڈن پرل




Golden Pearl®
Beauty Cream
Goldenpearl®
Beauty Cream